СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
АНО ОО «АКАДЕМИЯ»
_____ И.В.Зимарева

МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

01.04.24г

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 1 (Понедельник)					
Прием пищи, наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	51	6.5	11.6	17.5	201.8
Итого за прием пищи:	**451**	**17.4**	**24.3**	**75.5**	**592.5**
II Завтрак					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2
СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВЫ	200	13.1	2.7	13.2	129.6
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	150	17.0	17.5	26.5	331.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	**760**	**40.7**	**32.2**	**86.8**	**800.9**
Полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8.4	4.2	5.1	93.5
КЕФИР	200	0.7	0.3	24.4	103.0
Итого за прием пищи:	**250**	**9.1**	**4.5**	**29.5**	**196.5**
Ужин					
МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	31.1	21.3	100.3	717.5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	**415**	**32.9**	**21.5**	**126.5**	**829.6**
Всего за день:		**100.4**	**82.9**	**328.1**	**2 466.5**