



МЕНЮ

ясли 1,5 - 3 года

07.06.24

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 5 (Пятница)					
Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10	0.2	0.1	12.5	49.8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.9	7.7	10.3	126.2
Итого за прием пищи:	345	6.2	12.1	48.3	326.0
II Завтрак					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИ ОГУРЦОВ	50	1.62	3,06	1,56	40,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.2	3.6	7.6	69.4
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	16.1	16.5	14.4	270.4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.4	0.2	20.5	86.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	530	21.5	20.6	66.3	541.7
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2
КЕФИР	150	5.2	4.5	7.2	95,4
Итого за прием пищи:	210	4.5	5.9	44.6	250.2
Ужин					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	13.4	8.3	12.1	179.3
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	2.4	6.6	52.2
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.2	0.1	12.5	49.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7
Итого за прием пищи:	290	15.2	10.9	36.1	304.9
Всего за день:		49.0	50.0	216.4	1 518.8