

МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

11.06.24

НЕДЕЛЯ 2

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.3	7.8	22.9	179.6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2.4	6.1	26.4	168.3
Итого за прием пищи:	450	9.5	16.4	74.1	481.9
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 МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	3.0	5.3	51.2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/60	9.1	9.2	2.1	127.3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.0	4.8	13.7	109.8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
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:	780	23.0	21.9	100.6	693.0
Полдник					
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.2	0.7	41.7	194.2
Итого за прием пищи:	270	5.3	0.8	69.6	307.2
Ужин					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.2	17.1	116.5
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14.4	12.5	0.1	170.3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	410	18.7	16.8	52.9	439.2
Всего за день:		56.9	56.3	307.1	1 968.2