



## МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

12.06.24

### НЕДЕЛЯ 2

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 8 (Среда)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА"	200	7.0	9.0	33.9	245.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	36	2.3	5.8	15.5	123.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>436</b>	<b>10.7</b>	<b>16.1</b>	<b>71.7</b>	<b>475.5</b>
<b>II Завтрак</b>					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.7	3.6	4.7	57.7
РАССОЛЬНИК	250	2.6	4.4	18.8	126.0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1.4	3.6	14.4	95.1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	19,3	3,7	9,1	146,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>21.0</b>	<b>22.4</b>	<b>98.7</b>	<b>680.9</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	90	5.2	19.0	46.5	377.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>11.2</b>	<b>19.2</b>	<b>54.5</b>	<b>439.3</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	130	2.7	4.7	15.4	114.8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	2.4	6.6	52.2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8.1</b>	<b>12.1</b>	<b>62.5</b>	<b>389.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>52.5</b>	<b>70.2</b>	<b>308.3</b>	<b>2 081.0</b>