



МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

14.06.24

НЕДЕЛЯ 2

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 10 (Пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	8.5	37.1	253.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2.6	5.0	4.2	74.7
Итого за прием пищи:	420	12.4	15.9	66.1	461.8
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
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.2	4.3	13.5	106.1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.4	5.6	22.8	155.4
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	10.5	10.8	8.8	175.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9
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:	740	22.6	27.3	110.8	786.5
Полдник					
БУЛОЧКА "УЛИТКА"	60	4.5	5.7	29.5	186.7
КЕФИР	200	5,98	0,2	7,97	61,75
Итого за прием пищи:	260	4.5	5.7	29.5	186.7
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1,6	0,1	14,3	65,1
МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	20.3	20.0	31.0	385.3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	21.2	84.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	400	21.9	20.2	69.0	545.7
Всего за день:		61.9	69.6	285.2	2 027.7