



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

ФАНО.ОО «АКАДЕМИЯ»

И.В.Зимарева

## МЕНЮ

ясли 1,5 - 3 года

14.06.24

### НЕДЕЛЯ 2

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 10 (Пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	1.7	2.8	15.1	92.3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9.3</b>	<b>14.0</b>	<b>34.7</b>	<b>308.1</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.6	4.0	3.0	50.8
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.6	2.8	10.0	74.6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.2	17.1	116.5
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	50	7.5	7.7	6.3	125.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.1	23.8	98.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>16.3</b>	<b>19.2</b>	<b>83.7</b>	<b>577.0</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "УЛИТКА"	50	3.7	4.7	24.6	155.7
КЕФИР	150	5,98	0,2	7,97	61,75
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.7</b>	<b>4.7</b>	<b>24.6</b>	<b>155.7</b>
<b>Ужин</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,6	0,1	14,3	65,1
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	15.3	16.5	13.7	264.5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	21.2	84.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>16.1</b>	<b>16.6</b>	<b>39.9</b>	<b>372.8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45.8</b>	<b>55.0</b>	<b>192.7</b>	<b>1 460.5</b>