



СОГЛАСОВАНО  
Генеральный директор  
АНО ОО «АКАДЕМИЯ»  
И.В. Зимарева

## МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

21.06.24

### НЕДЕЛЯ I

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
День 5 (Пятница)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2.9	5.9	33.9	199.5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	51	5.8	10.3	15.5	178.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>451</b>	<b>8.9</b>	<b>16.2</b>	<b>64.4</b>	<b>437.6</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>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,2
БОРЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.9	4.8	9.6	94.1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.0	23.1	20.7	386.7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.4	0.2	24.6	104.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>31.7</b>	<b>28.7</b>	<b>88.5</b>	<b>747.5</b>
<b>Подник</b>					
КЕФИР	150	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ	90	6,8	8,8	67,0	375,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>6,8</b>	<b>8,8</b>	<b>67,0</b>	<b>375,3</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.7	16.8	24.4	360.2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1.1	2.9	7.9	62.6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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>430</b>	<b>29.6</b>	<b>19.9</b>	<b>57.3</b>	<b>530.2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>78.4</b>	<b>74.1</b>	<b>298.1</b>	<b>2 186.5</b>