



СОГЛАСОВАНО  
 Генеральный директор  
 АНООО «АКАДЕМИЯ»  
 \* И.В.Зимарева

## МЕНЮ

сад 3 - 7 лет  
27.06.24

НЕДЕЛЯ 2					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 9 (Четверг)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5.3	7.7	22.6	181.2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.4	2.9	14.7	99.6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.8	10.5	154.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>15.4</b>	<b>27.0</b>	<b>48.1</b>	<b>497.8</b>
<b>II Завтрак</b>					
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.7	5.5	4.2	77.7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	5.5	7.5	91.5
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	190	10.9	21.2	13.6	288.9
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.1	102.0
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>730</b>	<b>20.5</b>	<b>32.8</b>	<b>83.1</b>	<b>716.1</b>
<b>Полдник</b>					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4.4	8.4	45.8	279.0
РЯЖЕНКА	200	0.5	0.2	13.8	68.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>5.0</b>	<b>8.6</b>	<b>63.9</b>	<b>367.3</b>
<b>Ужин</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,2
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	90	7.0	9.7	1.8	122.7
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	2.1	3.6	13.5	93.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11.2</b>	<b>13.6</b>	<b>41.2</b>	<b>330.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53.0</b>	<b>82.2</b>	<b>244.5</b>	<b>1 954.4</b>