

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



## МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

15.05.24.

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 3 (Среда)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	6.6	23.6	174.7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	15.5	96.1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.7	14.9	12.7	224.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>15.6</b>	<b>24.0</b>	<b>51.8</b>	<b>494.7</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 МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.6	48.7
СУП С БОБОВЫМИ	200	5.1	3.6	14.9	112.8
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.7	4.7	38.5	211.1
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70/60	18.8	19.1	3.7	261.6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.5	0.2	27.3	115.8
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>810</b>	<b>33.6</b>	<b>31.2</b>	<b>121.7</b>	<b>905.9</b>
<b>Полдник</b>					
БЛИНЫ	140	4,8	8,2	29,1	208,9
КИСЕЛЬ	200	6.0	2.0	8.4	80.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>13.7</b>	<b>16.5</b>	<b>51.2</b>	<b>413.5</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>337</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>15,5</b>	<b>247,0</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28,5	19,0	24,6	391,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1.1	2.9	7.9	62.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>7.8</b>	<b>11.7</b>	<b>62.2</b>	<b>383.7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71.6</b>	<b>83.6</b>	<b>295.0</b>	<b>2 240.9</b>