



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

МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

14.05.24

НЕДЕЛЯ 1

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	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	451	8.9	16.2	64.4	437.6
II Завтрак					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,2
БОРЩ 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
Итого за прием пищи:	710	31.7	28.7	88.5	747.5
Полдник					
КЕФИР	150	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ	90	6.8	8.8	67.0	375.3
Итого за прием пищи:	290	6.8	8.8	67.0	375.3
Ужин					
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
Итого за прием пищи:	430	29.6	19.9	57.3	530.2
Всего за день:		78.4	74.1	298.1	2 186.5