



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

МЕНЮ

сад 3 - 7 лет

20.05.24

НЕДЕЛЯ 2

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 6 (Понедельник)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ	205	5.7	5.6	32.3	200.8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.8	9.4	15.5	166.5
Итого за прием пищи:	447	10.7	15.0	57.8	409.0
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2
СУП КУРИНЫЙ	200	13.0	20.0	12.6	284.6
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14.2	2.9	0.4	85.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4.6	6.7	29.1	195.2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.4	0.2	20.5	86.9
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:	655	35.9	46.3	110.8	1 007.7
Полдник					
ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	70	3.2	2.8	18.8	113.7
РЯЖЕНКА	200	0.1	0.0	18.1	74.9
Итого за прием пищи:	270	3.4	2.9	43.0	213.6
Ужин					
ПЛОВ	180	20.6	20.5	30.2	387.8
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.2	0.1	12.5	49.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	400	22.3	20.7	55.2	495.2
Всего за день:		73.1	85.0	274.9	2 168.6