



МЕНЮ
 ясли 1,5 - 3 года
13.05.2024

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 1 (Понедельник)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6.2	7.9	25.7	199.0
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.9	7.7	10.3	126.2
Итого за прием пищи:	340	13.1	18.1	48.2	410.0
II Завтрак					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.5	3.9	2.7	48.0
СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	150	9.9	2.0	9.9	97.5
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	150	17.0	17.5	26.5	331.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.4	0.2	20.5	86.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	570	32.4	25.3	66.4	624.5
Полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3.5	1.7	35.6	171.4
КЕФИР	150	0.5	0.2	13.8	68.4
Итого за прием пищи:	220	7.3	3.6	51.4	277.2
Ужин					
МАКАРОННИК С МЯСОМ	160	27.7	18.9	89.1	637.4
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.2	0.1	12.5	49.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7
Итого за прием пищи:	325	28.6	19.1	106.6	710.9
Всего за день:		81.8	66.5	282.4	2 069.5