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

МЕНЮ

ясли 1,5 - 3 года

14.05.24

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 2 (Вторник)					
Прием пищи, наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8
Итого за прием пищи:	**375**	**8.9**	**13.7**	**43.1**	**331.5**
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 КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.9	3.6	5.1	56.8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1.3	3.6	6.4	64.4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.9	5.0	18.8	130.7
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8.5	9.7	1.9	128.3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.1	23.8	98.3
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:	**635**	**17.6**	**22.3**	**79.5**	**590.2**
Полдник					
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	60	4.0	7.4	33.5	216.0
РЯЖЕНКА	150	0.1	0.0	18.1	74.9
Итого за прием пищи:	**210**	**4.1**	**7.5**	**51.6**	**290.9**
Ужин					
КАША ГОРОХОВАЯ	100	4,5	1,9	9,3	72,3
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	19,3	3,7	9,1	146,3
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0.1	0.0	8.1	34.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7
Итого за прием пищи:	**335**	**18.1**	**17.6**	**40.5**	**395.6**
Всего за день:		**50.2**	**61.6**	**235.7**	**1 704.3**