



МЕНЮ
ясли 1,5 - 3 года

10.05.24

НЕДЕЛЯ 2					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 6 (Понедельник)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ	155	2.5	3.4	16.8	107.3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.9	7.7	10.3	126.2
Итого за прием пищи:	350	6.4	11.1	34.1	262.3
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	40	0.6	4.0	3.0	50.8
СУП КУРИНЫЙ	150	9.8	15.0	9.5	214.0
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	14.2	2.9	0.4	85.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.1	0.3	13.7	65.6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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:	520	30.7	22.7	70.5	614.1
Полдник					
ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	60	2.8	2.4	16.1	97.2
РЯЖЕНКА	150	0.1	0.0	18.1	74.9
Итого за прием пищи:	210	2.9	2.4	34.2	172.1
Ужин					
ПЛОВ	150	16.7	17.4	23.6	318.1
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	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:	315	17.6	17.6	41.1	391.6
Всего за день:		58.6	54.0	187.9	1 483.0