

Согласовано

Заведующий

25.09.2022



Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

5 день

3 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И	40	4,0	5,0	15,5	102,0
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
Итого за прием пищи:	420	11,3	12,6	54,8	378,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВОЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	690	18,4	20,4	88,8	612,0
Уплотненный полдник					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0
ЯЙЦО ВАРЕНое	60	5,1	4,6	0,3	63,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	150	5,4	4,6	34,9	196,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8
Итого за прием пищи:	476	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0