

*** ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

1 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ детского сада № 389
И.В. Климкина

возрастная группа 3-7 лет

номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
4.16/4	Каша молочная ассорти(рис пшено) с маслом	200	4,95	6,43	24,2	190,9
7.035/2	Батон с маслом 25/6	31	1,95	5,7	13,37	104,0
7.084-2	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,53	15,17	102,
Итого за прием:		411	9,42	14,66	52,74	397,1
Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,6
Итого за прием:		150	0,75	0,15	15,15	69,6
Обед						
4.33/1	Салат из отварного карт,морской капусты,лука	60	0,95	5,51	7,79	93,12
4.14/8	Биточки(котлеты)даровые из мяса говядины	80	14,89	15,44	4,59	188,44
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	1,15	3,62	8,24	72,66
7.8/3/2	Капуста тушеная	130	3,04	2,45	15,21	90,85
7.7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0	17,41	72,05
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,54
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,4
Итого за прием:		680	23,89	27,56	75,8	618,12
Полдник						
7.075	Кефир	150	4,15	4,74	6,08	83,87
7.166	Суфле творожное	150	18,25	22,23	19,69	394,01
7.351	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,46	65,95
Итого за прием:		320	23,87	28,71	37,23	543,83
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000	0	0	0	0
Итого за день:		1561	57,93	71,08	180,92	1628,76