

*** ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

2 день

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

возрастная группа 3-7 лет

номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
4.8/4	Каша геркулесовая молочнаяс маслом	200	5,23	7,51	25,93	196,85
2021/189/8	Батон	25	1,95	0,75	13,32	58,75
7.435/6	Сыр	7	1,67	1,72	0	22,83
7.084-2	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,53	15,17	102,11
Итого за прием:		412	11,37	12,51	54,42	380,58
Второй завтрак						
7.183-1	Банан	100	1,05	0,07	15,26	63,13
Итого за прием:		100	1,05	0,07	15,26	63,13
Обед						
7.098	Помидор порционный	30	0,38	0,07	1,77	8,18
7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,42	4,9	8,74	91,43
7.н019	Котлета из мяса кури	80	11,75	12	6,89	204,39
7.64с/1	Картофельное пюре	130	2,48	3,29	19,07	125,71
7.5.10/1	Компот из изюма и чернослива	180	0,29	0	21,07	87,13
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,4
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,55
Итого за прием:		650	19,82	20,8	80,1	617,79
Полдник						
7.11/3/2	Морковь тушеная с рисом и изюмом	130	2,62	9,98	33,22	243,48
4.10/10	Чай	180	0	0	8,17	34,33
7.6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,96	9,27	31,4	257,86
Итого за прием:		370	8,58	19,25	72,79	535,67
Итого за день:		1532	40,82	52,63	222,57	1597,17