

*** ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

возрастная группа 1-3 лет



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДЦОУ детского сада № 389

И.В. Климкин

3 день

номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, кДж
Завтрак						
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,68	4,49	17,69	1
7.035/2	Батон с маслом 25/6	31	2,04	5,73	13,96	
7.14/10/2	Какао с молоком	150	2,82	2,69	17,97	1
Итого за прием:		331	9,1	12,91	50,86	3
Второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	
Итого за прием:		100	0,35	0,35	10,38	
Обед						
7.24/1/3	Салат из отварной свеклы с яблоками	30	0,33	2,25	4,32	
7.8/2/3	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,17	2,07	6,06	
7.249	Печень по-строгановски	60	8,68	3,8	0,51	
7.142/2	Каша перловая	100	3,04	2,51	23,24	1
7.115	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	13,63	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	
Итого за прием:		545	16,99	11,17	70,32	4
Полдник						
7.1.46/4	Сельдь	30	3,93	4,16	0,78	
7.29/1/4	Салат из картофеля, моркови, лука, сол.огур, с маслом	45	0,64	4,03	4,93	
2021/189/8	Батон	25	1,92	0,75	13,32	
4.10/10	Чай	150	0,06	0	10	
Итого за прием:		225	6,49	8,94	25,85	2
Итого за день:		1201	32,93	33,37	157,41	10