

4 день

*ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

возрастная группа 1-3 лет



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детского сада № 389

И.В. Климкина

| номер | Наименование изделий (блюд) | Выход, грамм | Белки, грамм | Жиры, грамм | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 7.162 | Каша молочная рисовая с маслом | 150 | 3,17 | 4,45 | 15,45 | 116,49 |
| 7.435/6 | Сыр | 7 | 1,67 | 1,72 | 0 | 22,62 |
| 2021/189/8 | Батон | 25 | 1,92 | 0,75 | 13,32 | 58,75 |
| 7.067 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,1 | 2,11 | 12,87 | 87,85 |
| Итого за прием: | | 332 | 8,86 | 9,03 | 41,64 | 285,71 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 7.187/1 | Груша | 100 | 0,36 | 0,27 | 9,27 | 42,3 |
| Итого за прием: | | 100 | 0,36 | 0,27 | 9,27 | 42,3 |
| Обед | | | | | | |
| 7.014 | Огурец свежий порционный | 30 | 0,24 | 0,03 | 1,16 | 4,28 |
| 7.н 161\ 1 | Суп рыбный | 150 | 5,41 | 2,21 | 5,89 | 69,68 |
| 4.2/7 | Рыба отварная под маринадом | 150 | 13,67 | 10,25 | 10,79 | 228,41 |
| 7.402 | Томатная паста | 2 | 0,09 | 0 | 0,36 | 1,98 |
| 7.4/10/2 | Компот из кураги и изюма | 150 | 0,23 | 0 | 14,45 | 59,28 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,54 | 54,3 |
| 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,02 |
| Итого за прием: | | 532 | 23,14 | 13,03 | 55,21 | 463,95 |
| Полдник | | | | | | |
| 7.4/6/3. | Омлет с картофелем(запеченный) | 100 | 6,41 | 5,81 | 9,82 | 128,59 |
| 2021/189/8 | Батон | 25 | 1,92 | 0,75 | 13,32 | 58,75 |
| 7.209-2 | Пряник | 20 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 70 |
| 7.118/1 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,25 | 10,68 | 71,82 |
| Итого за прием: | | 295 | 11,39 | 9,37 | 49,36 | 329,16 |
| Итого за день: | | 1259 | 43,75 | 31,7 | 155,48 | 1121,12 |