

4 день

## \*ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МАДОУ детского сада № 389  
 И.В. Климкина  
 № 389  
 09.04.2019  
 возрастная группа 3-7 лет

| номер                  | Наименование изделий (блюда)    | Выход,<br>грамм | Белки,<br>грамм | Жиры,<br>грамм | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>         |                                 |                 |                 |                |               |                                  |
| 7.162                  | Каша молочная рисовая с маслом  | 200             | 4,24            | 6,56           | 25,22         | 187,34                           |
| 7.435/6                | Сыр                             | 7               | 1,67            | 1,72           | 0             | 22,78                            |
| 2021/189/8             | Батон                           | 25              | 1,92            | 0,75           | 13,32         | 59,02                            |
| 7.084-2                | Кофейный напиток на молоке      | 180             | 2,36            | 2,41           | 14,99         | 101,63                           |
| <b>Итого за прием:</b> |                                 | <b>412</b>      | <b>10,19</b>    | <b>11,57</b>   | <b>53,53</b>  | <b>370,77</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>  |                                 |                 |                 |                |               |                                  |
| 7.187/1                | Груша                           | 100             | 0,36            | 0,27           | 9,27          | 42,51                            |
| <b>Итого за прием:</b> |                                 | <b>100</b>      | <b>0,36</b>     | <b>0,27</b>    | <b>9,27</b>   | <b>42,51</b>                     |
| <b>Обед</b>            |                                 |                 |                 |                |               |                                  |
| 7.014                  | Огурец свежий порционный        | 30              | 0,19            | 0,02           | 0,93          | 3,47                             |
| 7.н 161\1              | Суп рыбный                      | 180             | 7,2             | 2,66           | 7,87          | 89,72                            |
| 4.2/7                  | Рыба отварная под маринадом     | 180             | 16,4            | 12,3           | 12,95         | 274,09                           |
| 7.402                  | Томатная паста                  | 2               | 0,09            | 0              | 0,36          | 1,98                             |
| 7.4/10/1               | Компот из кураги и изюма        | 180             | 0,28            | 0              | 15,96         | 65,75                            |
| 7.002/1                | Хлеб ржаной                     | 30              | 1,98            | 0,36           | 12,54         | 54,55                            |
| 7.050                  | Хлеб пшеничный                  | 20              | 1,52            | 0,18           | 10,02         | 46,4                             |
| <b>Итого за прием:</b> |                                 | <b>622</b>      | <b>27,66</b>    | <b>15,52</b>   | <b>60,63</b>  | <b>535,96</b>                    |
| <b>Полдник</b>         |                                 |                 |                 |                |               |                                  |
| 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         | 59,01                            |
| 7.307/1                | Пряник                          | 45              | 2,16            | 1,26           | 34,96         | 157,5                            |
| 2021/30/1              | Чай с молоком                   | 180             | 2,37            | 2,53           | 12,02         | 87,21                            |
| <b>Итого за прием:</b> |                                 | <b>350</b>      | <b>12,86</b>    | <b>10,35</b>   | <b>66,04</b>  | <b>432,31</b>                    |
| <b>Итого за день:</b>  |                                 | <b>1484</b>     | <b>51,07</b>    | <b>37,71</b>   | <b>189,47</b> | <b>1381,55</b>                   |