

6 день

*ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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						
7.11/4/4	Каша молочная пшеница с маслом	200	6,42	7,88	26,95	229
7.035/2	Батон с маслом	31	1,95	5,7	13,37	102
7.084-2	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	15,17	102
Итого за прием:		411	10,89	16,11	55,49	435,
Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	
Итого за прием:		150	0,75	0,15	15,15	
Обед						
7.017/3	Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	9
7.2/2/2	Борщ со сметаной	180	1,56	4,09	10,93	90,2
7.н070/1	Жаркое по-домашнему	180	17,45	17,67	15,11	244
7.7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0	17,41	72
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,5
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
Итого за прием:		615	23,58	22,34	67,46	517,9
Полдник						
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,8
7.040	Пудинг творожный с изюмом	150	16,19	21,43	24,52	395,1
7.6/1/2	Соус сметанный	20	0,23	1,61	0,79	21,1
Итого за прием:		320	20,61	27,83	31,45	500,2
Итого за день:		1496	55,83	66,43	169,55	1522,70