

**\*ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

7 день

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

*возрастная группа 1-3 лет*

номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, кка.
<b>Завтрак</b>						
7.н027	Каша из гречи и геркулеса Молочная с маслом	150	4,49	5,73	18,04	145
7.435/6	Сыр	7	1,67	1,72	0	22
2021/189/8	Батон	25	1,92	0,75	13,32	58
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,87	85
<b>Итого за прием:</b>		<b>332</b>	<b>10,19</b>	<b>10,32</b>	<b>44,24</b>	<b>315</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.090-1	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28
<b>Итого за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>7,21</b>	<b>28</b>
<b>Обед</b>						
7.014	Огурец порционный	30	0,24	0,03	0,93	3
7.н145-5	Щи с тушенкой со сметаной	150	5,45	6,18	8,1	142
7.12/7/4	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	16,99	11,2	9,56	225
7.115	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	13,48	55
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46
<b>Итого за прием:</b>		<b>500</b>	<b>26,45</b>	<b>17,95</b>	<b>54,63</b>	<b>528</b>
<b>Полдник</b>						
7.н038/1	Омлет натуральный	100	7,85	10,06	2,52	147
4.10/10	Чай	150	0	0	6,81	28
7.206с/2	Пирожок с капустой	50	5,67	6,11	27,06	141
<b>Итого за прием:</b>		<b>300</b>	<b>13,52</b>	<b>16,17</b>	<b>36,39</b>	<b>377</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1232</b>	<b>50,79</b>	<b>44,58</b>	<b>142,47</b>	<b>1245</b>