

7 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
<b>Завтрак</b>						
7.н027	Каша из гречи и геркулеса молочная с маслом	200	5,9	8,28	23,92	19
7.435/6	Сыр	7	1,67	1,72	0	2
2021/189/8	Батон	25	1,92	0,75	13,32	5
7.084-2	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,53	15,17	10
<b>Итого за прием:</b>		<b>412</b>	<b>12,02</b>	<b>13,29</b>	<b>52,43</b>	<b>38</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	Отуец порционный	30	0,19	0,02	0,96	3
7.н145-5	Щи с тушенкой со сметаной	180	6,81	7,72	10,12	148
7.12/7/4	Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	18,49	12,64	13,68	266
7.115/2	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	14,67	60
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>590</b>	<b>29,24</b>	<b>20,92</b>	<b>61,99</b>	<b>579</b>
<b>Полдник</b>						
7.н038/1	Омлет натуральный	100	7,85	10,06	2,52	147
4.10/10	Чай	180	0	0	8,17	34
7.206с/2	Пирожок с капустой	70	5,48	6,13	27,09	200
<b>Итого за прием:</b>		<b>350</b>	<b>13,33</b>	<b>16,19</b>	<b>37,78</b>	<b>382</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1452</b>	<b>55,22</b>	<b>50,54</b>	<b>159,41</b>	<b>1372</b>