

8 день

## \* ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

возрастная группа 1-3 лет



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ детского сада № 389

И.В. Климкина

| номер                  | Наименование изделий (блюда)          | Выход, грамм | Белки, грамм | Жиры, грамм  | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>         |                                       |              |              |              |               |                               |
| 4.15/4                 | Каша пшеничная молочная с маслом      | 150          | 4,42         | 4,94         | 20,14         | 156,3                         |
| 7.435/6                | Сыр                                   | 7            | 1,7          | 1,75         | 0             | 22,6                          |
| 2021/189/8             | Батон                                 | 25           | 1,95         | 0,71         | 12,69         | 55,3                          |
| 7.067                  | Кофейный напиток с молоком            | 150          | 2,1          | 2,11         | 12,87         | 87,8                          |
| <b>Итого за прием:</b> |                                       | <b>325</b>   | <b>8,47</b>  | <b>7,76</b>  | <b>45,7</b>   | <b>322,8</b>                  |
| <b>Второй завтрак</b>  |                                       |              |              |              |               |                               |
| 7.187/1                | Груша                                 | 100          | 0,36         | 0,27         | 9,27          | 42,0                          |
| <b>Итого за прием:</b> |                                       | <b>100</b>   | <b>0,36</b>  | <b>0,27</b>  | <b>9,27</b>   | <b>42,0</b>                   |
| <b>Обед</b>            |                                       |              |              |              |               |                               |
| 7.4/1/4                | Салат из капусты с кукурузой с маслом | 30           | 0,52         | 2,04         | 0,35          | 34,7                          |
| 7.20/2/3               | Суп-лапша на курином бульоне          | 150          | 1,31         | 2,3          | 9,12          | 66,7                          |
| 4.4/9                  | Плов из мяса кур                      | 150          | 14,52        | 13,56        | 22,28         | 288,0                         |
| 7.197/2                | Компот из яблок                       | 150          | 0,05         | 0,05         | 11,09         | 46,3                          |
| 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         | 46,4                          |
| <b>Итого за прием:</b> |                                       | <b>530</b>   | <b>19,9</b>  | <b>18,49</b> | <b>65,4</b>   | <b>537,3</b>                  |
| <b>Полдник</b>         |                                       |              |              |              |               |                               |
| 7.16/5/2               | Запеканка из творога с яблоком        | 120          | 13,59        | 23,82        | 23,82         | 261,4                         |
| 7.338                  | Йогурт                                | 120          | 6            | 3,84         | 10,2          | 10,0                          |
| 7.185                  | Повидло                               | 15           | 0            | 0            | 9,97          | 37,7                          |
| <b>Итого за прием:</b> |                                       | <b>255</b>   | <b>19,59</b> | <b>27,66</b> | <b>43,99</b>  | <b>401,2</b>                  |
| <b>Итого за день:</b>  |                                       | <b>1210</b>  | <b>48,32</b> | <b>54,18</b> | <b>164,36</b> | <b>1303,7</b>                 |