

9 день

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

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

№ 3 *возрастная группа 1-3 лет*

номер Наименование изделий (блюд)

Выход, грамм

Белки, грамм

Жиры, грамм

Углеводы

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,11	6,45	21,22	177
7.035/2	Батон с маслом 25/6	31	1,95	5,7	13,37	103
7.118/1	Чай с молоком	150	2,1	2,25	10,68	75
		331	9,16	14,4	45,27	356

Второй завтрак

7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	3
Итого за прием:		100	0,35	0,35	10,38	3

Обед

7.098	Помидор порционный	30	0,38	0,07	1,77	8
7.18/2/3	Суп картофельный с макар. изделиями	150	1,31	0,82	9,86	54
7.061/4	Бигус с мясом	150	12,5	12,9	8,68	164
7.15/10/4	Напиток из шиповника	150	0,31	0	13,63	56
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
Итого за прием:		530	18	14,33	56,5	384

Полдник

7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,65	4,05	21,75	152
2021/189/8	Батон	25	1,92	0,75	13,32	58
7.209-2	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	28
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,79	28
Итого за прием:		295	7,57	5,36	57,41	31
Итого за день:		1256	35,08	34,44	169,56	109