

*** ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

10 день

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ детского сада № 389
 И.В. Климкина
 № 389
 Детский сад № 389
 Возрастная группа 1-3 лет

номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
4.8/4	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4,31	6,06	19,41	152,4
7.435/6	Сыр	7	1,67	1,72	0	22,7
7.035/2	Батон с маслом 25/6	31	1,95	5,7	13,37	103,6
2021/36/10	Какао с молоком	150	3,39	3,22	21,56	138,4
Итого за прием:		338	9,43	14,35	54,34	355,5
Второй завтрак						
7.183-1	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3
Итого за прием:		100	1,05	0,07	15,26	62,3
Обед						
7.375/3	Кукуруза консервированная	20	0,47	0,08	3,73	19,6
7.10/2/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	3,48	9,54	79,6
4.14/8	Биточки из мяса паровые	60	11,34	10,85	4,12	176,5
7.н076	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,08	3,35	25,1	141,02
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,02	10,54	46,52
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,54
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,42
Итого за прием		535	19,06	17,02	73,93	534,82
Полдник						
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	100	7,72	3,6	19,43	149,12
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная	60	5,62	4,08	33,78	211,76
4.10/10	Чай	150	0	0	6,81	28,42
Итого за прием:		310	13,34	7,68	60,02	389,3
Итого за день:		1283	42,88	39,12	203,55	1342