



МЕНЮ

сад 3 - 7 лет
16.04.24г

НЕДЕЛЯ 1

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 День 2 (Вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2.9	5.9	33.9	199.5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/ 7	0.1	0.0	10.0	41.7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2.3	5.8	15.5	123.5
Итого за прием пищи:	472	10.4	16.3	59.7	427.7
II Завтрак					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Обед					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ	70	0.9	3.6	5.1	56.8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.4	4.0	5.2	63.2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.9	5.0	18.8	130.7
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8.5	9.7	1.9	128.3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Полдник					
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	70	4.6	8.7	39.1	252.0
РЯЖЕНКА	150	0.1	0.0	18.1	74.9
Итого за прием пищи:	270	4.8	8.7	63.2	351.9
Ужин					
КАША ГОРОХОВАЯ	100	4,5	1,9	9,3	72,3
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	19,3	3,7	9,1	146,3
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	450	22.0	21.1	62.1	528.9
Всего за день:		60.5	72.5	300.2	2 101.9