

Утверждено
Заведующий



Меню для питания детей 3-7 лет
Июня 2022г

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепта
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая рисовая с сахаром	ДС	205	3,05	0,44	36,92	164	0	СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		415	12,4	11,23	70,62	433	1,31		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	СБ.ДОУ 2012г	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Овощи свежие	ДС	50	1,2	2,2	98,6	47,4	9,8	к/к	к/к
Суп картофельный с пшеничной крупой	ДС	200	2,1	2,2	2,24	84	8,25	СБ.ДОУ 2012г	80
Биточки рыбные запечённые с томатным соусом 70/30	ДС	100	9,58	3,24	7,6	98	2,6	СБ.ДОУ 2012г	255/348
Картофель отварной	ДС	130	2,6	36	20,9	126,5		СБ.ДОУ 2012г	318/321
Компот из свежих яблок	ДС	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		720	20,62	47,91	177,34	581,2	22,2		
Полдник									
Сдоба обыкновенная или кондитерское изделие	ДС	50	5,4	4,3	36,2	210	3,35	СБ.ДОУ 2012г	460
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		230	8,25	6,71	50,6	301	4,55		
Ужин									
Суп молочный с пшеном	ДС	200	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СБ.ДОУ 2012г	155
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		407	9,52	15,97	54,9	404	24,23	0	548
Итого за шестой день		1872	51,19	82,22	363,46	1763,2	#ЗНАЧ!		