

Утверждено:
Заведующий _____



Меню для питания детей 3-7 лет 2023

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 молочная с пшеном сахаром	ДС	210	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ.ДОУ 2017г	175
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		450	15,35	14,72	77,03	502	2,06		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	0	399	399
Обед									
Овощи солёные	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2017г.	71
Суп картофельный с горохом луцённым	ДС	200	4,4	4,2	13	108	5,8	СБ.ДОУ 2012г	81
Шницель рубленый из говядины	ДС	70	11,2	10,1	11,6	183,2	0,6	СБ.ДОУ 2012г	282
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из свежих плодов	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	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	24,36	22,57	107,6	705	7,95		
Полдник									
Печенье	ДС	25	1,35	3,1	11,8	101			к/к
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого полдник		205	5,13	6,38	27,4	307,8	1,44		
Ужин									
Рагу из овощей	ДС	200	4,3	16,6	17	235	18	СБ.ШП 2005г	137
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	6,52	16,87	38,1	329	20,83		
Итого за третий день		1852	51,86	60,54	260,23	1886,5			