

рждено:
едующий



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		СБ.ДОУ 2012г	3
Каша манная с сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Хлеб пшеничный	ДС	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за завтрак		372	13,82	16,27	64,18	384,8	2,83		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Овощи солёные	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	205	1,9	2,26	13,3	81	12	СБ.ДОУ 2012г	66
Плов из птицы 70\130	ДС	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2012г	304
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ. ШП 2005г.	388
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		690	26,12	25,99	97,9	491,4	69,5		
Полдник									
Кондитерское изделие	ДС	50	5,43	3,3	36,6	197	0	СБ.ДОУ 2012г	466
Молоко кипячённое	ДС	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		230	10,91	8,18	45,67	299	2,5		
Ужин									
Макароны запечён. С яйцом	ДС	150	3,04	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		460	7,81	2,89	52,21	264	1,2		
Итого за пятый день		1852	59,16	53,33	270,06	1481,9	78,03		