

Утверждено:  
Заведующий



Меню для питания детей 3-7 лет  
2023г

Наименование блюда	Диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>12,4</b>	<b>11,23</b>	<b>70,62</b>	<b>433</b>	<b>1,31</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	СБ.ДОУ 2012г	СБ.ДОУ 2012г	368
<b>Обед</b>									
Икра кабачковая	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>20,62</b>	<b>47,91</b>	<b>177,34</b>	<b>581,2</b>	<b>22,2</b>		
<b>Полдник</b>									
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
<b>Итого полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,25</b>	<b>6,71</b>	<b>50,6</b>	<b>301</b>	<b>4,55</b>		
<b>Ужин</b>									
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
<b>Итого ужин</b>		<b>407</b>	<b>9,52</b>	<b>15,97</b>	<b>54,9</b>	<b>404</b>	<b>24,23</b>	<b>0</b>	<b>548</b>
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1872</b>	<b>51,19</b>	<b>82,22</b>	<b>363,46</b>	<b>1763,2</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>		