

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:



*Согласовано
директор школы
«Варшавская»
Селиванова И.И. Харитонюк*

5 день 14 03 2022

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 | 200 | 5,8 | 5,1 | 19,7 | 149,9 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 190 | 0,1 | 0,0 | 14,3 | 57,0 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 10,3 | 11,8 | 48,6 | 348,5 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| Обед | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,4 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,8 | 71,7 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289 | 150 | 9,6 | 9,5 | 14,9 | 207,3 |
| КИСЕЛЬ №247 | 180 | 1,3 | 0,0 | 29,0 | 117,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 17,5 | 13,1 | 84,9 | 549,6 |
| Полдник | | | | | |
| ПРЯНИК | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | 4,1 | 3,6 | 17,4 | 118,8 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 7,1 | 6,0 | 54,9 | 301,8 |
| Всего за день: | | 35,7 | 31,1 | 203,0 | 1 262,5 |

повар Шк. Герасова В.С.