

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:



3 день

2.04.2015

Составлено:
директор МДОУ
«Чернышевское»
С.И. Зайченко

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	
Завтрак					
КАША вязкая молочная рисовая №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8
БАТОН № 5	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за прием пищи:	415	8,2	14,3	70,3	456,3
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 80	200	1,8	2,3	13,5	81,8
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) № 455	70	9,0	11,6	9,1	179,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ № 205	130	4,9	7,9	29,6	211,9
ЧАЙ С САХАРОМ № 392	190	0,1	0,0	14,3	57,0
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:	700	20,9	22,4	98,7	683,9
Полдник					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2	50	3,3	0,2	27,2	117,4
КАКАО С МОЛОКОМ № 397	200	4,1	3,6	17,4	118,8
Итого за прием пищи:	250	7,4	3,8	44,6	236,2
Всего за день:		37,3	40,7	228,3	1 439,0

повар. ЗН- Герасова В.С.