

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с «Солнышко»

_____ Грозных Р.С.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 3-7 лет

1 неделя 2 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал
Завтрак						
16/4	Молочная каша ассорти (рис+ пшено) с маслом сливочным	160	3,9	4,8	20,1	145,0
10/10	Лимонный напиток	180	0,1	0,0	17,9	74,0
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	8,2	4,8	23,3	153,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	400	12,2	9,6	61,3	372,0
10.00						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	110	4,2	5,3	47,0	251,2
Обед						
29/1	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,7	4,5	4,6	65,0
25/2	Суп-пюре картофельный	160	2,1	2,3	10,2	68,0
5/9	Биточки (котлета) из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185,0
43/13	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	630	22,3	20,7	89,9	621,5
Полдник						
	Йогурт	200	5,5	2,1	9,0	92,0
233	Ватрушка с картофелем	60	5,1	4,8	25,0	180,5
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	260	10,6	9,9	34,0	272,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	49,3	45,5	232,2	1517,2