

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с «Солнышко»

\_\_\_\_\_ Грозных Р.С.

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 3-7 лет

1 неделя 3 день

Номер ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход Г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	20,0	17,1	27,4	341,0
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0
11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	23,5	181,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>440</b>	<b>25,2</b>	<b>27,2</b>	<b>66,6</b>	<b>609,0</b>
<b>10.00</b>						
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	Печенье	10	3,8	4,9	37,2	208,5
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>110</b>	<b>4,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,0</b>	<b>251,2</b>
<b>Обед</b>						
24/5	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,8	3,3	5,9	52,0
2/2	Борщ со сметаной	160	1,5	3,8	7,8	64,0
40/8	Кнели мясные паровые	70	11,6	11,4	4,3	166,0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,2	5,0	32,2	175,0
5/10	чай	180	0,0	0,0	8,2	31,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	75,5
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>610</b>	<b>22,1</b>	<b>23,9</b>	<b>75,4</b>	<b>563,5</b>
<b>Полдник</b>						
32/1	Салат из отварного картофеля, свеклы с соленым огурцом с растительным маслом	50	0,7	5,0	5,2	66,0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,4
10/10	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,0	28,2	103,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>260</b>	<b>3,85</b>	<b>5,87</b>	<b>48,55</b>	<b>246,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1420</b>	<b>55,35</b>	<b>62,27</b>	<b>237,55</b>	<b>1670,1</b>

