

Утверждаю  
Врио заведующего  
МАДОУ № 34 «Белочка»  
М. А. Мартынова

# МЕНЮ

Дата \_\_\_\_\_

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 1

День - 4 четверг



| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|--------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|
|                                      |              | Белки            | Жиры           | Углеводы       |                         |
| ЗАВТРАК                              |              |                  |                |                |                         |
| Каша пшеничная молочная жидкая       | 180/150      | 4,8/2,8          | 5,3/3,3        | 24,7/15,4      | 135,5/104,2             |
| Какао с молоком                      | 200/180      | 3,3/2,9          | 3,2/2,8        | 12,5/11,3      | 99,2/88,9               |
| Бутерброд с сыром                    | 30/25        | 2,1/1,6          | 5,9/5,4        | 9/7,8          | 106,2/91,2              |
| Итого за завтрак                     | 410/355      | 10,2/7,3         | 14,4/11,5      | 46,2/34,5      | 340,9/284,3             |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                       |              |                  |                |                |                         |
| Фрукт                                | 100          | 0,45             | 0,42           | 10,5           | 72,6                    |
| Итого за второй завтрак              | 100          | 0,45             | 0,42           | 10,5           | 72,6                    |
| ОБЕД                                 |              |                  |                |                |                         |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 180          | 2,1              | 2,5            | 12,8           | 79,7                    |
| Каша гречневая вязкая                | 150/110      | 3,2/2,0          | 4,7/3,4        | 26,7/16,6      | 152,0/98,9              |
| Котлеты рубленые из птицы            | 80/60        | 9,9/5,4          | 11,1/6,2       | 13,4/7,0       | 189,5/116,5             |
| Кукуруза консервированная            | 30           | 0,7              | 2,7            | 7,1            | 55,7                    |
| Сок фруктовый                        | 180          | 0,8              | 0,2            | 16,6           | 80,3                    |
| Хлеб пшеничный                       | 25/15        | 1,2/0,7          | 0,2/0,1        | 15/9           | 57,1/34,3               |
| Хлеб ржаной                          | 30/25        | 1,1/0,9          | 0,4/0,3        | 13,8/11,5      | 48,0/40                 |
| Итого за обед                        | 675/610      | 19,0/12,5        | 21,8/14,5      | 105,4/78,3     | 662,3/486,0             |
| ПОЛДНИК                              |              |                  |                |                |                         |
| Ватрушка с повидлом                  | 50/30        | 0,8/0,5          | 1,2/0,7        | 42,3/25,4      | 177,0/106,2             |
| Кисломолочный продукт                | 200/180      | 4,8/4,3          | 5,0/4,5        | 9,0/8,1        | 99,0/89,1               |
| Итого за полдник                     | 250/210      | 5,6/4,8          | 6,2/5,2        | 51,3/33,5      | 276/195,3               |
| УЖИН                                 |              |                  |                |                |                         |
| Горошек зеленый консервированный     | 50/40        | 0,4/0,3          | 0,1/0          | 0,8/0,6        | 5/4                     |
| Капуста тушеная с мясом              | 200/180      | 11,5/7,5         | 10,6/6,2       | 17,8/12,3      | 203,3/134               |
| Чай полусладкий                      | 200/180      | 0                | 0              | 4,9/4,4        | 20,9/18,7               |
| Хлеб пшеничный                       | 20/15        | 0,7/0,9          | 0,2/0,1        | 12,0/9,0       | 45,7/34,3               |
| Хлеб ржаной                          | 20/15        | 0,7/0,5          | 0,2/0,2        | 9,2/6,9        | 32/24                   |
| Итого за ужин                        | 490/430      | 13,5/9,0         | 11,1/6,5       | 44,7/33,2      | 306,9/215,0             |
| Итого за день                        |              | 48,75<br>34,05   | 53,92<br>38,12 | 258,1<br>190,0 | 1658,7<br>1253,2        |