

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

МЕНЮ

Дата _____

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 1

День - 5 пятница



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	180/150	5,2/2,4	5,3/3,7	28,6/22,5	135,5/103,2
Чай с молоком	200/180	2,4/2,2	2,2/2,0	11,1/9,9	80,3/72,1
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	9,7/6,2	13,4/11,1	48,7/40,2	322,0/266,5
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					
Борщ с картофелем со сметаной	180/150	1,7/1,3	3,8/3,1	8,2/7,0	74,3/62,9
Макароны отварные с маслом	150/110	3/2,1	4,1/3,1	31,9/22,3	165,2/117,1
Тефтели с соусом	70/60	8,3/6,5	11,0/8,4	7,9/6,1	174,1/130,2
Кукуруза консервированная	60/40	0,5/0,3	0,1/0,0	0,9/0,6	6/4
Компот из сухофруктов	200/150	0,3/0,2	0	18,0/13,9	71,0/54,9
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	48/40
Итого за обед	715/550	16,1/12,0	19,6/15,0	95,7/70,4	595,7/443,4
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	50	1,4	4,7	24,2	152,2
Кисломолочный продукт	200/150	4,8/3,6	5/3,8	9/6,8	99/74,3
Итого за полдник	250/200	6,2/5,0	9,7/8,5	33,2/31,0	251,2/226,5
УЖИН					
Запеканка картофельная с печенью	200/160	18,1/14,5	8,4/5,1	36,4/26,4	339,3/210,5
Соус сметанный №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8
Хлеб пшеничный	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12/9	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	460/410	21,2/17,1	13,1/9,7	77,5/62,2	548,1/399,9
Итого за день		53,55	56,22	265,6	1789,6
		40,75	44,72	214,3	1408,9