

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

МЕНЮ

Дата _____

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 1

День - 3 среда



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	180/150	13/11,6	16,3/14,5	3/2,5	267,9/175,5
Кофейный напиток с молоком	200/180	3,9/3,9	3,3/3,0	14,9/13,2	110,7/98,9
Бутерброд с маслом	35/25	1,4/0,9	4,3/4,3	18/12	106/83,1
Итого за завтрак	415/355	18,3/16,0	23,9/21,8	35,9/27,7	484,6/357,5
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					
Суп картофельный с рыбой	180/150	3,4/2,6	2,6/2,3	13,8/11,5	97,5/79,6
Жаркое по-домашнему	200/180	15,5/10,4	17/9,3	21,9/16,5	318,8/255,9
Икра свекольная	60/40	1,4/0,9	2,6/1,8	6,9/4,8	57,2/38,1
Компот из сухофруктов	180/150	0,1	0,1	12,2/9,2	54,7/40,3
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	48,0/40,0
Итого за обед	675/560	22,7/15,6	22,9/13,9	83,6/62,5	633,3/488,2
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	50/40	1,3/1,1	2,2/1,9	37,4/29,7	164,1/131,6
Молоко кипяченое	200/180	4,1/3,8	3,9/3,5	8,7/7,8	93,5/84,2
Итого за полдник	250/220	5,4/4,9	6,1/5,4	46,1/37,5	257,6/215,8
УЖИН					
Запеканка творожная	170/150	18,9/10,5	13,9/8,4	27,8/18,3	286,1/185,5
Молоко сгущенное	40/40	2,9	3,4	22,2	130,9
Чай с молоком	200/180	2,4/2,2	2,2/2,0	11,1/9,9	80,3/72,1
Хлеб пшеничный	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12,0/9,0	45,7/34,3
Хлеб ржаной	20/15	0,97/0,5	0,2/0,2	9,2/6,9	32,0/24,0
Итого за ужин	450/400	25,8/16,8	19,9/14,1	82,3/66,3	575,0/446,8
Итого за день		72,65	73,22	258,4	2023,1
		53,75	55,62	204,5	1580,9