

Утверждаю
Врио заведующего
МАДОУ № 14 «Белочка»
М.А. Мартынова

МЕНЮ

Дата _____

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 2

День - 9 четверг



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша ячневая молочная жидкая	180/150	5,4/3,2	5,5/4,5	26,3/19,9	190,2/104,1
Кофейный напиток с молоком	200/180	3,9/3,5	3,3/3	14,9/13,2	110,7/98,9
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	11,4/8,3	14,7/12,9	50,2/40,9	407,1/294,2
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	180/150	1,6/1,5	3,9/3,3	11,6/9,7	92,6/78,1
Пюре картофельное	150/120	3,1/2,4	4,5/3,7	19,8/15,8	137,5/110,0
Котлеты рубленые из птицы	70/60	8,5/5,4	8,8/6,2	12,0/7,0	159,0/116,5
Кукуруза консервированная	30	0,7	2,7	7,1	55,7
Компот из сухофруктов	200/150	0,4/0,3	0,2/0,2	17,3/12,8	75,7/56,1
Хлеб пшеничный	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12/9	45,7/34,2
Хлеб ржаной	30/25	1,1/0,9	0,4/0,3	13,8/11,5	48,0/40,0
Итого за обед	710/560	16,9/12,1	20,6/15,6	93/70,2	611,3/470,1
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	50/40	0,9/0,7	0,9/0,9	28,5/22,3	115,9/91,3
Кисломолочный продукт	200/180	4,8/4,3	5/4,5	9/8,1	99/89,1
Итого за полдник	250/220	5,7/5,0	5,9/5,4	37,5/30,4	214,9/180,4
УЖИН					
Горошек зеленый консервированный	60/40	0,5/0,3	0,1/0,0	0,9/0,6	6/4
Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150/110	2,6/1,6	3,5/2,6	34,1/20,5	170,9/107,0
Суфле из рыбы	80/60	8,3/6,2	6,1/4,8	12,7/9,7	162,1/115,2
Чай с лимоном	200/180	0	0	9,6/8,6	41,8/37,0
Хлеб пшеничный	20/15	0,7/0,5	0,2/0,2	9,2/6,9	32/24
Хлеб ржаной	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12/9	45,7/34,3
Итого за ужин	530/420	13,0/9,3	10,1/7,7	78,5/55,3	458,5/321,5
Итого за день		47,45	51,52	269,7	1764,4
		35,15	42,02	207,3	1338,8