

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

МЕНЮ

Дата _____

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 2

День - 6 понедельник



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	180/150	5,2/3,1	6,4/4,3	24,7/17,0	135,5/
Чай с сахаром	200/180	0	0	7,6/6,9	32,4/29,0
Бутерброд с маслом	35/25	1,4/0,9	4,3/4,3	18/12	106,0/83,1
Итого за завтрак	415/355	6,6/4,0	10,7/8,6	50,3/35,9	273,9/217,5
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 мясными фрикадельками	180	4,4	4,7	10,1	103,9
Макароны отварные	150/110	3,2/2,3	6,6/4,8	27,6/18,7	175,9/123,2
Печень, тушенная в соусе	50/30 40/15	7,7/6,2	9,5/6,7	7,7/5,7	167,3/110,2
Кукуруза консервированная	60/40	0,5/0,3	0,1/0,0	0,9/0,6	6/4
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	30/25	1,1/0,9	0,4/0,3	13,8/11,5	48,0/40,0
Итого за обед	700/605	18,7/15,7	21,7/16,8	90,3/73,8	629,6/498,4
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	50/40	1,3/1,1	2,2/1,9	37,4/29,7	164,1/131,5
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	257,6/215,7
УЖИН					
Горошек зеленый консервированный	40/30	1/0,6	3,5/2,4	4,4/3,1	49,9/34,8
Пюре картофельное	150/120	3,1/2,4	4,5/3,7	19,8/15,8	137,5/110,3
Котлета мясная	70/60	8,6/7,6	7,5/6,6	1,9/1,6	117,9/95,5
Компот из сухофруктов	200/180	0,3/0,3	0	18,0/16,2	71,0/63,9
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	520/430	14,6/12,1	15,9/13,0	65,3/52,6	454,0/362,8
Итого за день		45,75 37,15	54,82 44,22	262,5 210,3	1687,7 1367,0