

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

МЕНЮ

Дата _____

Возраст: 3-7 / 1,5-3 лет

Неделя - 2

День - 7 вторник



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с рисовой крупой	180/150	4,3/3,5	4,9/3,3	16,5/12,5	132,5
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	9,7/8,0	14/13,2	38/31,6	337,9/285,9
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					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,6	2,5	8,5	57,5
Картофель тушеный с мясом	200/180	17,1/16,0	23,4/21,7	23,6/21,3	395,6/285,4
Горошек зеленый консервированный	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	20/15	0,9/0,7	0,2/0,1	12/9	45,7/34,3
Хлеб ржаной	30/20	1,1/0,9	0,4/0,3	13,8/11,5	48,0/40,0
Итого за обед	690/590	21,9/20,2	33,5/27,8	78,7/67,0	704,1/518,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	50/25	0,8/0,4	1,2/0,6	42,3/21,1	177
Кисломолочный продукт	200/180	4,8/4,3	5/4,5	98,1	99/89,1
Итого за полдник	250/205	5,6/4,7	6,2/5,1	51,3/29,2	276/177,6
УЖИН					
Икра кабачковая консервированная	60/40	0,5/0,3	0	0,9/0,6	6/4
Рыба запеченая в омлете	180	13,9	5,3	4,6	147,9
Чай с лимоном	200/180	0	0	9,6/8,6	41,8/37,0
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	480/430	15,0/14,6	5,7/5,6	36,0/29,7	269,2/247,2
Итого за день		52,65	59,72	214,5	1659,8
		47,95	52,12	168,0	1301,8