




УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с № 202»
Н.Г. Муравьева

**Меню для детей 3-7 года
«22» января 2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8.12	11.2	39.12	288.0	2.06	96
	Чай с лимоном	200	0.24	0.04	20.4	82.0	6,0	393
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за завтрак		440	10.81	18.79	74.14	506	8,06	
Второй завтрак:	Ряженка	150	0.78	0.67	1.12	14.58	0.07	401
Итого за второй завтрак		150	0,78	0,67	1,12	14,58	0,07	
Обед	Салат из репчатого лука с растительным маслом	50	0.66	3.09	3.89	46.05	7,0	11
	Борщ со сметаной	200	2.8	5.0	10.8	83.0	9,5	57
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	10.28	8.27	2.64	136.0	0.4	277
	Каша перловая рассыпчатая	150	3.64	5.37	36.69	209.7	0	220
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		720	20.8	31.22	72.36	647.29	17,08	
Уплотнённый полдник	Печенье	15	1.12	1.47	11.16	62.55	0	604
	Запеканка творожная с повидлом	150	17.54	12.05	17.15	247	0,6	237
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	100	2.34	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		405	24.27	23.74	58.88	545.55	2,94	
Итого за день		1715	56.66	74.42	206.5	1713.42	31,09	

Повара:

 /Шевченко М.Н./

 /Дыганова С.В./