

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Д/с № 202


Н.Г. Муравьева



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,29	5,73	28,29	185,80	2,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	74,8	0	6
Итого за завтрак		450	10,94	20,07	58,90	497,71	3,5	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	18,0	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,0	18,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1.02	4.9	5.4	72,0	11,0	33
	Суп «Харчо» на курином бульоне	200	4,5	4,95	17,04	150,0	7,2	101
	Мясо кур отварное (порционно)	50	12,66	8,16	0,0	150,0	0,0	300
	Капуста тушёная	150	3,09	4,85	14,14	122,0	35,0	336
	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		710	24,69	32,35	54,92	667,0	53,38	
Уплотнённый полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,43	7,64	12,49	146,0	1,0	458
	Картофель в молоке	180	3,96	3,67	216,7	250,0	10,31	127
	Чай сладкий	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	391
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		500	11,2	18,9	232,0	535,0	11,49	
Итого за день		1760	47,23	71,72	355,62	1743,71	86,37	

Повара:

 /Шевченко М.Н./

 /Цыганова С.В./