




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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	9,04	8,20	31,97	237,41	9,61	270
	Какао с молоком	200	4.0	3.5	17.57	118.88	1.58	397
	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	15,53	23,37	64,20	567,09	11,19	
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 вареной моркови и репчатого лука	60	0,66	3,96	7,86	64,2	8,5	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	11,2	18,2	189,4	31,0	67
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	248
	Гороховая каша	150	3,9	1,35	13,05	100,0	0,6	221
	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		740	22,37	32,47	61,62	643,14	45,74	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом с шоколадным соусом	180/20	20,4/0,43	20,7/0,19	36,6/6,07	338,7/27,18	0,8/0,05	236/352
	Бутерброд с повидлом	55	2,76	3,93	31,76	177,1	0,52	2
	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		495	26,4	32,46	89,12	681,52	1,55	
Итого за день		1785	64,7	88,7	224,74	1935,75	76,46	

Повара:

 /Шевченко М.Н./

 /Дыганова С.В./