





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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,08	192,0	3,0	173
	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
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54	0,1	7
Итого за завтрак		455	14,63	22,04	56,65	483,11	4,4	
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 свеклы с зеленым горошком	60	0,83	2,08	4,09	38,55	8,5	34
	Рассольник с крупой и сметаной	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Курник с фаршем	110	9,57	3,34	65,9	331,92	0,0	470
	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		670	15,81	20,02	105,25	664,76	16,21	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,33	9,6	54,89	360,68	6,5	168
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	604
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		455	20,98	24,04	90,74	672,56	2,73	
Итого за день		1730	52,20	66,77	253,76	1835,01	23,41	

Повара:
 /Шевченко М.Н./

 /Дыганова С.В./