

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)

5 день 02.02.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№реп ептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная овсяная	200	5,04	5,6	18,24	147,6	2,1	93
	Кофейный напиток	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,85	16,74	85,77	0	6
	Итого	425	11,31	13,32	50,61	373,16	3,58	701
Завтрак 2 Обед	Варенец	100	3,6	2,76	5,4	87	1,32	
	Салат «Здоровье»	40	3,19	4,1	4,5	33,44	7,4	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,3	3,9	7,38	81,78	12,6	67
	Гуляш из отварного мяса	70	10,52	8,72	8,61	146,66	2,9	289
	Каша гречневая	120	2,61	7,56	25,91	142,9	2,14	106
	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,36	212
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	730	21,82	25,28	102,44	649,42	26,18	
Уплотненный полдник	Суп с рыбными консервами	180	7,74	5,08	4,2	80	3,7	247
	Чай с сахаром	200	3,49	4,8	15,7	127	12,36	104
	Булочка	30	2,03	4,18	15,64	108	0,4	194
	Хлеб пшеничный /Масло сливочное	30/5	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	490	15,73	14,42	74,04	474	16,5	
Итого за день		1795	52,46	55,78	232,49	1583,58	47,58	

Шеф – повар Аминова.Н.Е. _____ Ответственный за меню Давыдова Т.А. _____