

ющий

меню для питания детей 3-7 лет  
Июня 2022г



Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180		СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2012г	168
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8		СБ.ДОУ 2012г	397
Итого за завтрак		335	15,11	19,23	55,09	479,8			
<b>Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
<b>Обед</b>									
Овощи свежие	ДС	50	0,45	2,3	2,8	35		п/п	
Суп картофельный с вермишелью	ДС	200	2,15	2,3	13,7	83,8		СБ.ДОУ 2012г	82
Котлеты рыбные любительские	ДС	70	9,58	3,24	7,6	98		СБ.ДОУ 2012г	256
Картофель отварн.или пюре картофельное	ДС	130	2,6	36	20,9	126,5		СБ.ДОУ 2012г	318/321
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131		СБ.ДОУ 2012г	376
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	20,38	48,07	103,2	611,8			
<b>Полдник</b>									
Кондитерское изделие	ДС	50	3,4	7	24,6	180		СБ.ДОУ 2012г	470
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91		СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		230	6,25	9,41	39	271			
<b>Ужин</b>									
Суп молочный рисовый	ДС	200	7,3	15,7	33,8	310		СБ.ДОУ 2012г	155
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,2	0,25	11	53		прилож	прилож
Хлеб ржаной	ДС	20	1,3	0,22	6,7	38		прилож	
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41		СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		427	10,92	16,19	61,7	442			
Итого за первый день		1782	53,16	92,9	269,09	1847,3	2		