

Утверждаю
Руководитель МДОБУ д/с _Верхний Авзян_



Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

График работы
10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	День1						
8.30-9.00	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	180	5,78	6,97	31,25	210,89	200
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Сыр (порционно)	10	2,19	2,19	2,66	29,3	
10.3-11.00	Итого:	400	9,89	9,52	57,01	342,78	
	Второй завтрак						
	Молоко кипяченое	180	5,8	6,4	9,4	118,4	280
12.00-13.00	Итого						
	Обед						
	Салат "Студенческий"	30	1,11	3,66	2,57	47,62	39
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,65	7,31	17,71	147,17	53
	ПФ Биточки рубленые куриные	60	8,04	11,15	5,81	155,74	132/4
	Макаронные изделия отварные	120	4,65	3,45	29,66	168,27	215
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,03	0,21	18	78,06	292
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
15.30	Итого:	600	19,4	26,14	87,85	663,46	
	Уплотненный полдник						
	Картофель на молоке	150	3,43	3,98	19,66	128,23	140
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Мармелад желейный	30	0,03	0	28,2	214,5	
	Итого:	390	5,38	4,34	70,96	445,32	
	Всего:	1570	40,47	46,4	225,22	1569,96	