



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
	Завтрак						
8.30-9.00	Каша рисовая молочная	180	5,42	6,44	38,23	196,1	183
	Чай без сахара	180	0	0	0,02	0,06	281
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	390	7,34	6,8	52,35	262,76	
10.3-11.00	Второй завтрак						
12.00-13.00	Сок витаминизированный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	420
	Обед						
	Салат "Пестрый"	30	0,33	1,55	3,29	28,45	32
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,36	7,72	6,56	101,12	52
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,45	4,25	24,6	158,43	130309
	ПФ Котлета рыбная	60	5,1	5,84	4,32	88,84	800
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	26,66	111,35	297
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	610	14,77	19,97	79,53	554,79	
15.30	Уплотненный полдник						
	Макаронные изделия с тертым сыром	100	7,31	7,54	24,74	196,04	217
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	Итого:	340	11,15	12,94	68,39	433,87	
	Всего:	1540	33,26	39,71	200,27	1251,42	