

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
	<b>Завтрак</b>						
<b>8.30-9.00</b>	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	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>7,34</b>	<b>6,8</b>	<b>52,35</b>	<b>262,76</b>	
<b>10.3-11.00</b>	<b>Второй завтрак</b>						
<b>12.00-13.00</b>	Сок витаминизированный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	420
	<b>Обед</b>						
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>14,77</b>	<b>19,97</b>	<b>79,53</b>	<b>554,79</b>	
<b>15.30</b>	<b>Уплотненный полдник</b>						
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,15</b>	<b>12,94</b>	<b>68,39</b>	<b>433,87</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1540</b>	<b>33,26</b>	<b>39,71</b>	<b>200,27</b>	<b>1251,42</b>	