

*Л.В. Кичук*

Утверждаю:  
Директор МАДОУ ЦРР – д/с  
А.Л. Руцкая



# МЕНЮ

На 14.06.2023г.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

| Прием пищи                          | Наименование блюда                       | Выход       | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ККАЛ) |      |
|-------------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------|
|                                     |  |             | Б                    | Ж            | У             | ккал                           | №Рец |
| Завтрак 1                           | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200         | 5,85                 | 5,81         | 21            | 171,3                          | 44   |
|                                     | Чай сладкий                              | 200         | 0                    | 0            | 11,98         | 53,2                           | 81   |
|                                     | Бутерброд с маслом                       | 30/5        | 3,3                  | 4,36         | 14,62         | 108                            | 16   |
|                                     | Сыр                                      | 15          | 4,45                 | 4,35         | 0             | 54                             | 134  |
| <b>Итого за 1 Завтрак</b>           |  | <b>450</b>  | <b>13,6</b>          | <b>14,52</b> | <b>47,6</b>   | <b>386,5</b>                   |      |
| Завтрак 2                           |  |             |                      |              |               |                                |      |
|                                     | Сок фруктовый                            | 200         | 0,13                 | 0            | 22,88         | 95                             | 137  |
| <b>Итого за 2 Завтрак</b>           |  | <b>200</b>  | <b>0,13</b>          | <b>0</b>     | <b>22,88</b>  | <b>95</b>                      |      |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                |  | <b>650</b>  | <b>13,73</b>         | <b>14,52</b> | <b>70,48</b>  | <b>481,5</b>                   |      |
| ОБЕД                                | Салат из свежих овощей                   | 60          | 0,68                 | 4,07         | 2,07          | 58,8                           | 76   |
|                                     | Суп с клецками                           | 200         | 2,14                 | 2,68         | 13,39         | 95,2                           | 6    |
|                                     | Картофельное пюре                        | 150         | 3,3                  | 5,68         | 19,6          | 164,6                          | 206  |
|                                     | Птица в соусе                            | 80          | 7,42                 | 9,33         | 2,58          | 115,23                         | 179  |
|                                     | Компот из сухофруктов                    | 200         | 0,53                 | 0            | 26,42         | 99,9                           | 241  |
|                                     | Хлеб дарницкий                           | 30          | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 54,3                           | 133  |
|                                     | Хлеб пшеничный                           | 15          | 1,65                 | 0,45         | 7,47          | 39,3                           | 133  |
|                                     | Хлеб прибрежный                          | 15          | 1,65                 | 0,45         | 7,47          | 43,3                           | 133  |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>                   |  | <b>750</b>  | <b>19,35</b>         | <b>23,02</b> | <b>89,26</b>  | <b>670,63</b>                  |      |
| Уплотненный полдник                 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30      | 15,04                | 16,14        | 47,67         | 425,4                          | 117  |
|                                     | Компот из яблок                          | 200         | 0,14                 | 0,13         | 18            | 105,26                         | 240  |
|                                     | Фрукт                                    | 200         | 0,4                  | 0,3          | 9,5           | 54,2                           | 135  |
|                                     | Развлечение                              | Сок         | 400                  | Фрукт        | 200           | Шоколад                        | 100  |
|                                     |  | Зефир       | 60                   |              |               |                                |      |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>530</b>  | <b>15,58</b>         | <b>16,57</b> | <b>75,17</b>  | <b>584,86</b>                  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                |  | <b>1930</b> | <b>49</b>            | <b>54,11</b> | <b>234,91</b> | <b>1736,99</b>                 |      |

Шеф-повар *Л.В. Кичук* / Л.В.Кичук

Мед сестра *Л.Г. Зиновьева* / Л.Г. Зиновьева