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

# МЕНЮ

**На 15.06. 2023г**

**Возрастная категория:** ***; 3 – 7лет***

**Длительность пребывания детей в детском саду:** ***12 часов***

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак 1** | | | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **№ Рец** |
| | Суп молочный ячневый | 200 | 3,42 | 6,32 | 13,42 | 121,3 | 29 |
| | Яйцо отварное | 40 | 6,08 | 4,6 | 0,28 | 64,8 | 50 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,3 | 2,3 | 14 | 93,5 | 253 |
| | Батон с повидлом | 25/15 | | | | | |
| | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,45 | 66,2 | 133 |
| | Повидло | 15 | 0 | 0 | 9,15 | 40,36 | 136 |
| **Итого за 1 Завтрак** | | **460** | **12,73** | **13,97** | **49,3** | **386,16** | |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 200 | 0,83 | 0,3 | 20,7 | 95 | 135 |
| **Итого за 2 Завтрак** | | **660** | **13,5** | **14,27** | **70** | **481,16** | |
| **ОБЕД** | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,43 | 10,25 | 135 |
| | Щи со сметаной | 200 | 2,4 | 4,22 | 12,82 | 105,19 | 68 |
| | Гуляш | 70 | 5,65 | 8,65 | 2,2 | 154,43 | 152 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,5 | 5,6 | 26,69 | 178,65 | 53 |
| | Лимонный напиток | 200 | 0,2 | 0,02 | 18,62 | 76,48 | 84 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 133 |
| | Хлеб прибрежный | 20 | 1,16 | 0,46 | 7,47 | 39,3 | 133 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 133 |
| **ИТОГО ОБЕД** | | **740** | **19,03** | **20,01** | **89,45** | **670,8** | |
| **Уплотненный полдник** | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,43 | 6 | 1,4 | 61,5 | 118 |
| | Биточки рыбные | 70 | 7 | 7,31 | 18 | 105,26 | 29 |
| | Рис отварной с томатной подливой 150 | 120/30 | 5,5 | 5,82 | 19,01 | 167,72 | 19 |
| | Зефир | 40 | 0,32 | 0 | 20,17 | 143,25 | 133 |
| | Отвар шиповника | 200 | 0,7 | 0 | 4,3 | 32,56 | 47 |
| | Хлеб дарницкий | 15 | 1 | 0,18 | 5,13 | 27,15 | 133 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,45 | 7,47 | 47,85 | 133 |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **550** | **16,15** | **19,76** | **75,48** | **585,29** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1950** | **49** | **54,04** | **234,93** | **1737,25** | |
| | **Развлечение:** | **Сок** | **400** | **Фрукт** | **200** | **шоколад** | **100** |

**Шеф-повар**_____**/ Л.В. Кичук**

**Медсестра** **Л.Г.Зиновьева**