29 октября

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	**510**	**10,8**	**12,6**	**54,8**	**378,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	**700**	**18,9**	**20,4**	**88,8**	**612,0**
Уплотненный полдник					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5
Итого за прием пищи:	**525**	**16,2**	**18,1**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,1**	**234,9**	**1 620,0**