



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 140
У.Ю. Александрина

« 24 » 04 20 25 г.

МЕНЮ

4 неделя, четверг (4 день)

Возрастная категория: 1,5-3 лет							
Прием пищи	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 4 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	0,364	11
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	1,600	12
Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	0,312	16
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	ГП
Итого	390	16,13	13,24	23,41	277,40	2,28	
2 завтрак							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,60	3,00	4,28	54,52	0,700	8,9
Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	0,700	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом	40	0,95	6,31	2,40	70,27	0,500	28
Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	4,400	83
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9,22	4,99	20,26	162,78	14,661	103
Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	18,27	73,82	3,270	55
Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	ГП
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	ГП
Итого	587	21,74	13,96	77,19	523,34	22,830	
Уплотненный полдник							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	0,936	8,9
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, мармелад, зефир)	35	1,23	1,45	33,83	154,88	0,000	ГП
Запеканка из творога	130	26,44	9,81	18,41	267,75	0,431	93
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,100	2
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан или др.)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,100	14
Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	0,203	13
Итого	630	35,74	19,25	78,50	639,94	38,230	
Итого за день	1707	52,32	54,33	180,43	1444,85	166,02	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 500 г.