



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 140
У.Ю. Александрина

« 25 » 04 20 25 г.

МЕНЮ

4 неделя, пятница (5 день)

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5, 4 неделя							
Завтрак							
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,71	9,64	30,00	249,60	0,043	51
Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,9	0,312	36
Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	0,000	27
Итого							
2 завтрак							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3,38	3,70	5,56	69,37	0,910	8,9
Итого	130	3,38	3,70	5,56	69,37	0,910	
Обед							
Салат "Сытный"	60	2,12	4,44	2,19	57,18	2,796	54
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28	4,942	99
Котлеты, биточки, шницели куриные	70	7,00	8,00	6,62	126,48	0,508	65
Рис отварной с овощами/пюре из гороха с маслом	150	3,65	4,73	33,45	190,89	1,664	21/421
Напиток с витаминами «Витошка»	250	0,00	0,00	24,25	97,50	25,000	10
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	ГП
Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	ГП
Итого	800	20,23	21,37	110,64	717,33	34,910	
Уплотненный полдник							
Напиток из шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	117,000	33
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	60	3,87	4,29	26,09	158,51	0,873	102
Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,80	6,560	66
Соус сметанный натуральный	30	0,90	4,96	1,99	56,22	0,048	30
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	ГП
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,100	25
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан или др.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,000	14
Итого	760	25,18	26,09	82,69	670,26	134,58	
Итого за день	1991	63,21	66,66	250,91	1862,03	170,76	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 800 г.