



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 140
У.Ю. Александрина

« 30 » 04 20 25 г.

МЕНЮ

1 неделя, среда (3 день)

Возрастная категория: 1,5-3 лет							
Прием пищи	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	1,205	50
Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	0,312	36
Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	0,045	3
Итого	354	9,83	8,91	38,72	274,58	1,562	
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 «Океан» (с кальмарами)	40	7,67	5,58	1,42	86,61	1,034	35
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2,98	2,95	7,90	70,03	6,168	47
Птица отварная	55	13,04	0,83	0,06	62,70	0,000	40
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,58	2,25	21,18	119,33	1,820	49
Кисель из ягод свежемороженных	180	0,12	0,08	12,14	50,67	2,400	22
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	ГП
Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	ГП
Итого	600	29,51	12,01	59,04	466,59	11,422	
Уплотненный полдник							
Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	1,080	20
Булочка домашняя	50	3,82	6,18	25,86	174,26	0,065	34
Кукуруза с яйцом	40	1,78	3,75	2,92	52,53	0,538	67
Рагу из овощей с мясом	150	7,34	8,21	9,55	132,42	12,320	84
Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,883	44
Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан или др.)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,100	14
Итого	735	16,49	18,77	74,12	525,61	50,986	
Итого за день	1789	58,43	42,69	176,16	1321,30	64,67	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 500 г.