



Утверждаю:  
Директор МАДОУ ЦРР - д/с  
А.Л.Руцкая

# МЕНЮ

на 05.10.2023г.

Возрастная категория: 2-3 года; 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность (ККАЛ)	
		ясли	сад	ясли	сад
1 Завтрак					
	Суп молочный ячневый	130	155	83,2	99,2
	Кофейный напиток	170	180	86,8	92
	Яйцо	20	40	31,4	60,8
	Батон с повидлом	20/4	25/5	78,8	106
Итого		<b>344</b>	<b>405</b>	<b>280,2</b>	<b>360</b>
2 Завтрак	Фрукт	100	100	70,2	90
Итого 2 Завтрак			<b>100</b>	<b>70,2</b>	<b>90</b>
Итого		<b>450</b>	<b>515</b>	<b>350,4</b>	<b>450</b>
ОБЕД	Помидор свежий	30	50	6,9	0,55
	Щи со сметаной	150	200	72,87	95,19
	Гуляш из говядины	50	70	103	144,2
	Каша гречневая	110	130	143,42	168,64
	Лимонный напиток	150	180	69,79	75,48
	Хлеб пшеничный	10	20	26,2	52,4
	Хлеб дарницкий	23	30	41,63	54,3
	Хлеб прибрежный	10	15	26,2	39,3
Итого Обед		<b>533</b>	<b>695</b>	<b>490,01</b>	<b>630,06</b>
Уплотненный полдник	Салат из свежих огурцов	40	60	41,05	61,5
	Биточки рыбные	60	70	86,45	99,75
	Рис отварной с том.подливой	100/20	110/30	152,45	167,72
	Зефир	25	40	70	34
	Отвар шиповника	180	200	19,8	22
	Хлеб дарницкий	10	15	18,1	27,15
	Хлеб пшеничный	10	15	26,2	39,3
Итого Уплотненный полдник		<b>445</b>	<b>540</b>	<b>420,5</b>	<b>540,42</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>1428</b>	<b>1750</b>	<b>1260,46</b>	<b>1620,48</b>

Медсестра Рис / Зиновьева Л.Г.

Шеф-повар Кс / Л.В.Кичук