



**МЕНЮ**

**Для детей 3 – 7 лет**

**День № 4**

| Прием пищи               | Наименование<br>блюда                          | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                          |                                                |                    | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| <b>Завтрак</b>           | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200                | 3,2                  | 3,9          | 26,0          | 153,0                                |
|                          | Какао с молоком                                | 180                | 3,8                  | 3,3          | 15,5          | 106,0                                |
|                          | Бутерброд с маслом сливочным, сыром            | 40/5/10            | 5,82                 | 6,93         | 20,01         | 163                                  |
|                          | <i>Итого:</i>                                  | 435                | <b>12,82</b>         | <b>14,13</b> | <b>61,51</b>  | <b>422,0</b>                         |
| <b>2 завтрак</b>         | Яблоко печеное с сахаром                       | 100                | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b>   | <b>31,0</b>   | <b>130,0</b>                         |
|                          |                                                | 100                | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b>   | <b>31,0</b>   | <b>130,0</b>                         |
| <b>Обед:</b>             | Салат витаминный                               | 50                 | 0,7                  | 3,04         | 4,5           | 43,7                                 |
|                          | Борщ со сметаной на м/б-не                     | 200                | 1,6                  | 5,5          | 9,8           | 104,0                                |
|                          | Запеканка картофельная с куриным мясом         | 160                | 12,13                | 9,5          | 25,7          | 237                                  |
|                          | Соус сметанный                                 | 30                 | 0,4                  | 1,5          | 1,8           | 22,2                                 |
|                          | Компот из сухофруктов                          | 180                | 0,4                  | 0,0          | 25,0          | 103,0                                |
|                          | Хлеб ржаной                                    | 20                 | 1,32                 | 0,24         | 6,8           | 34,1                                 |
|                          | <i>Итого:</i>                                  | 630                | <b>16,15</b>         | <b>19,78</b> | <b>73,6</b>   | <b>544</b>                           |
| <b>Полдник</b>           | Кисломолочный напиток                          | 180                | 5,0                  | 5,7          | 7,2           | 101,0                                |
|                          | Булочка ванильная                              | 50                 | 3,95                 | 4,06         | 27,24         | 161                                  |
|                          | <i>Итого:</i>                                  | 230                | <b>8,95</b>          | <b>9,76</b>  | <b>34,44</b>  | <b>262</b>                           |
| <b>Ужин:</b>             | Салат из моркови с маслом растительным         | 50                 | 0,6                  | 3,05         | 3,3           | 43,2                                 |
|                          | Запеканка рисовая с творогом                   | 150                | 9,1                  | 7,47         | 49,86         | 303                                  |
|                          | Соус молочный сладкий                          | 30                 | 0,6                  | 1,4          | 3,97          |                                      |
|                          | Чай с сахаром                                  | 180                | 0                    | 0            | 12            | 48                                   |
|                          | <i>Итого:</i>                                  | 410                | <b>10,3</b>          | <b>11,92</b> | <b>69,13</b>  | <b>424,65</b>                        |
| <b>Итого за IV день:</b> |                                                | <b>1795</b>        | <b>48,52</b>         | <b>55,89</b> | <b>269,68</b> | <b>1782,65</b>                       |