Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 33 _____

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День №13

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2
	Итого	427	**7,61**	**11,8**	**61,45**	**387,2**
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	Итого	100	***0,5***	**-**	***10,1***	***42,4***
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	Итого:	660	**30,29**	**15,43**	**73,5**	**560,7**
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8
	Итого:	215	**7,1**	**8,4**	**28,5**	**277,8**
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	Итого:	490	**15,7**	**12,98**	**68,6**	**443,19**
Итого заXIII день:		1892	***61,2***	***48,61***	***242,15***	***1711,29***