

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ "ЦРР-Д/С №71
"Сказка" г.Ставрополь
Л.А.Голошубова

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (осенне-зимнее)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	246,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	69,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	129,1
Итого за прием пищи:	398	444,7
II Завтрак		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / СОК	102	47,9
Итого за прием пищи:	102	47,9
Обед		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	78,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	30/30	102,9
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	182,0
ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КВАШЕННЫЕ	32	4,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	61,2
Итого за прием пищи:	662	565,8
Полдник		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	157,7
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	75,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/9	36,8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	81,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	40,8
Итого за прием пищи:	459	392,3
Ужин		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20,4
Итого за прием пищи:	160	99,0
Всего за день:		1 549,7

