

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)

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                         | 80           | 157,7                            |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                                          | 50           | 59,5                             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 180          | 87,0                             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 15/5/15      | 120,0                            |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ                                        | 20           | 47,6                             |
| Итого за прием пищи:                                      | 365          | 471,8                            |
| <b>II Завтрак</b>                                         |              |                                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                              | 102          | 47,9                             |
| Итого за прием пищи:                                      | 102          | 47,9                             |
| <b>Обед</b>                                               |              |                                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ                  | 180/7        | 75,9                             |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ                                     | 80           | 267,7                            |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                                | 130          | 158,7                            |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КВАШЕННЫЕ                                    | 32           | 4,5                              |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 180          | 56,7                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 50           | 102,0                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 30           | 73,4                             |
| Итого за прием пищи:                                      | 689          | 738,9                            |
| <b>Полдник</b>                                            |              |                                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С<br>КАРТОФЕЛЕМ ЛУКОМ | 100          | 249,6                            |
| КЕФИР                                                     | 180          | 95,4                             |
| Итого за прием пищи:                                      | 280          | 345,0                            |
| <b>Ужин</b>                                               |              |                                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 150/4        | 15,7                             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 10           | 20,4                             |
| Итого за прием пищи:                                      | 164          | 36,1                             |
| Стоимость одного дня:                                     |              | 161,0                            |
| Всего за день:                                            |              | 1 639,8                          |

