

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)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	269,4
БУТЕРБРОД С маслом	15/5/15	127,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	60,3
Итого за прием пищи:	395	457,4
II Завтрак		
СОК яблочный	102	43,9
Итого за прием пищи:	102	43,9
Обед		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/7	75,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	264,5
ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КВАШЕННЫЕ	32	4,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	71,4
Итого за прием пищи:	664	553,0
Полдник		
БЛИНЧИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	267,9
КЕФИР	180	55,8
Итого за прием пищи:	300	323,7
Ужин		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	21,7
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	81,4
Итого за прием пищи:	170	103,1
Всего за день:		1 481,1

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)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	223,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	94,3
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	71,4
Итого за прием пищи:	390	389,0
II Завтрак		
СОК яблочный	102	47,9
Итого за прием пищи:	102	47,9
Обед		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	256,5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	251,7
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	114,5
ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КВАШЕННЫЕ	32	4,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	102,0
Итого за прием пищи:	642	764,0
Полдник		
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150/75	168,4
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	132,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180/9	37,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	40,8
Итого за прием пищи:	584	378,3
Ужин		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20,4
Итого за прием пищи:	160	42,1
Стоимость одного дня:		158,0
Всего за день:		1 621,4

