

# МЕНЮ

## 03.10.2022 понедельник

Кухня



Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: Без диет

| Наименование                       | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                     | <b>478</b>   | <b>10,74</b> | <b>14,95</b> | <b>75,19</b>  | <b>4,22</b>  |         |
| Чай с сахаром                      | 30           | 0,04         | 0,01         | 7,37          | 0,02         | 190/10  |
| Макаронные изделия отварные        | 242          | 6,88         | 4,11         | 44,44         |              | 80      |
| икра кабачковая (консервированная) | 74           | 1,20         | 5,40         | 5,12          | 4,20         | 60      |
| булочка городская                  | 99           | 2,58         | 1,80         | 18,19         |              | 34      |
| Масло (порциями)                   | 33           | 0,04         | 3,63         | 0,07          |              | 5       |
| <b>Второй завтрак</b>              | <b>76</b>    | <b>0,90</b>  |              | <b>18,18</b>  | <b>3,60</b>  |         |
| Сок фруктовый                      | 76           | 0,90         |              | 18,18         | 3,60         | 200     |
| <b>Обед</b>                        | <b>806</b>   | <b>19,15</b> | <b>17,79</b> | <b>141,82</b> | <b>21,98</b> |         |
| Хлеб пшеничный                     | 27           | 1,20         | 0,21         | 5,05          |              | 15      |
| Компот из смеси сухофруктов        | 355          |              |              | 88,71         |              | 200     |
| Суп картофельный с крупой перловой | 118          | 2,06         | 5,49         | 14,98         | 5,28         | 200     |
| Хлеб ржаной                        | 74           | 2,77         | 0,50         | 14,32         |              | 42      |
| Голубцы ленивые                    | 232          | 13,12        | 11,59        | 18,76         | 16,70        | 150     |
| <b>Полдник</b>                     | <b>281</b>   | <b>12,53</b> | <b>11,46</b> | <b>31,86</b>  | <b>3,22</b>  |         |
| Хлеб пшеничный                     | 27           | 1,20         | 0,21         | 5,05          |              | 15      |
| Кефир                              | 100          | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 1,40         | 200     |
| Суп молочный с пшеном              | 154          | 5,53         | 6,25         | 18,81         | 1,82         | 200     |
| <b>Соль на день</b>                |              |              |              |               |              |         |
| Соль                               |              |              |              |               |              | 4,3     |
| <b>Итого за день:</b>              | <b>1 641</b> | <b>43,32</b> | <b>44,20</b> | <b>267,05</b> | <b>33,02</b> |         |

Составитель заведующая хозяйством

(должность)

(подпись)

Гайгина С.В.

( ФИО )

повар

(должность)

(подпись)

Гюльзадян Г.К.

( ФИО )

(должность)

(подпись)

( ФИО )