



# МЕНЮ

## ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                               |                                                   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>Неделя 1</b>               | <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br/>МОРКОВЬЮ</b>        | 200          | 14,8             | 15,6         | 32,5          | 325,2                      | 366         |
| <b>День 2</b>                 | <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                              | 200          | 0                | 0            | 15,47         | 57,89                      | 264         |
| <b>Завтрак</b>                | <b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>                          | 40           | 4,22             | 6,14         | 12,99         | 123,98                     | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>       |                                                   | <b>440</b>   | <b>19,02</b>     | <b>21,74</b> | <b>60,96</b>  | <b>507,07</b>              |             |
| <b>2 завтрак</b>              | <b>СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,<br/>ЯГОДНЫЕ</b>       | 100          | 0,4              | 0            | 9,2           | 45,5                       | 418         |
| <b>Итого за 2<br/>завтрак</b> |                                                   | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0</b>     | <b>9,2</b>    | <b>45,5</b>                |             |
| <b>Обед</b>                   | <b>ИКРА МОРКОВНАЯ</b>                             | 50           | 1,17             | 2,29         | 6,14          | 49,85                      | 55          |
|                               | <b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С<br/>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ</b> | 180          | 2,76             | 5,16         | 17,16         | 122,95                     | 131         |
|                               | <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                          | 150          | 2,12             | 5,85         | 18,2          | 144,8                      | 339         |
|                               | <b>ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В<br/>СОУСЕ</b>        | 80           | 8,3              | 6,7          | 10,8          | 136,21                     | 255         |
|                               | <b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА</b>                   | 200          | 0,6              | 0,6          | 13,99         | 67,33                      | 636         |
|                               | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                             | 25           | 1,9              | 0,19         | 12,3          | 57,75                      |             |
|                               | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                                | 35           | 1,52             | 0,47         | 11,56         | 59,65                      |             |
| <b>Итого за обед</b>          |                                                   | <b>720</b>   | <b>18,37</b>     | <b>21,26</b> | <b>90,15</b>  | <b>638,54</b>              |             |
| <b>Полдник</b>                | <b>КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ</b>                       | 50           | 2,04             | 2,59         | 29,14         | 108,88                     | 10.10.12    |
|                               | <b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>                           | 200          | 5,86             | 6,5          | 12,07         | 135,73                     | 419         |
| <b>Итого за<br/>полдник</b>   | <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>250</b>   | <b>7,90</b>      | <b>9,09</b>  | <b>41,21</b>  | <b>244,61</b>              |             |
| <b>Итого за 2 день</b>        |                                                   |              | <b>45,69</b>     | <b>52,09</b> | <b>201,52</b> | <b>1435,72</b>             |             |