



СОГЛАСОВАНО  
 Генеральный директор  
 АНО ОО «АКАДЕМИЯ»  
 И.В.Зимарева

**МЕНЮ**  
 ясли 1,5 - 3 года

*03.05.24*

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 5 (Пятница)					
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10	0.2	0.1	12.5	49.8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.9	7.7	10.3	126.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>6.2</b>	<b>12.1</b>	<b>48.3</b>	<b>326.0</b>
<b>II Завтрак</b>					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИ ОГУРЦОВ	50	1,62	3,06	1,56	40,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.2	3.6	7.6	69.4
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	16.1	16.5	14.4	270.4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.4	0.2	20.5	86.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21.5</b>	<b>20.6</b>	<b>66.3</b>	<b>541.7</b>
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2
КЕФИР	150	5,2	4,5	7,2	95,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.5</b>	<b>5.9</b>	<b>44.6</b>	<b>250.2</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	13.4	8.3	12.1	179.3
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	2.4	6.6	52.2
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.2	0.1	12.5	49.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>15.2</b>	<b>10.9</b>	<b>36.1</b>	<b>304.9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49.0</b>	<b>50.0</b>	<b>216.4</b>	<b>1 518.8</b>