



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Сухановкая СОШ»

Р.Ш. Татаурова

Приказ № 185 -од от " 01 " 09 2023 года

**Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд для детей в возрасте с 3 до 7 лет в  
дошкольном учреждении  
Сезон: Осенне-зимний**

2023 год

Меню составлено на основании Сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003 г и 2015 г, Единый сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий Пермь 2021 г., в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**Среднее потребление пищевых нутриентов для воспитанников с 3 до 7 лет**

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, (ккал)
1	45,67	45,07	200,22	1434,95
2	43,14	37,94	178,25	1232,25
3	57,37	51,65	218,78	1670,91
4	49,58	57,63	204,67	1538,69
5	47,49	38,74	218,82	1418,40
6	51,28	41,27	182,59	1354,10
7	46,66	50,44	192,63	1416,10
8	40,47	50,76	167,15	1343,19
9	39,49	42,50	171,94	1233,40
10	44,49	47,75	166,96	1278,60
11	45,10	39,71	177,76	1293,62
12	45,20	45,39	221,52	1490,79
13	49,54	39,63	209,84	1387,70
14	45,84	50,23	158,48	1316,06
Общее за 14 дней	651,32	638,71	2669,61	19408,76
Среднее за 14 дней	46,52	45,62	190,69	1386,34

## МЕНЮ

День: Первый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
236/Пермь, 2021	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,16	6,52	32,18	208,00
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/Пермь, 2021	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60
122/Пермь, 2021	Суп картофельный с рыб. Консервами	200	7,44	9,12	8,40	144,00
256/Пермь, 2021	Макаронные изделия отварные ( гарнир)	150	5,55	4,95	29,55	184,50
367/Пермь, 2021	Птица в соусе томатном	80	7,60	8,85	1,76	117,15
486/Пермь, 2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Печенье Курабье	70	5,88	5,04	41,93	279,30
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1585</b>	<b>45,67</b>	<b>45,07</b>	<b>200,22</b>	<b>1434,95</b>

## МЕНЮ

День: **Второй**

Возрастная категория: **Воспитанники с 3 лет до 7 лет**

Сезон: **Осенне-зимний**

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
230/Пермь, 2021	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,22	6,60	31,24	209,00
460/Пермь, 2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/Пермь, 2021	Свежие огурцы (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
95/Пермь, 2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,48	3,53	5,56	60,00
328/Пермь, 2021	Жаркое по домашнему	150	14,10	10,72	19,35	230,25
253/Пермь, 2021	Компот из плодов или ягод сушёных вит. с аск. кис-той	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Пирожок с повидлом	70	5,80	5,40	27,30	181,00
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1505</b>	<b>43,14</b>	<b>37,94</b>	<b>178,25</b>	<b>1232,25</b>

## МЕНЮ

День: Третий

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
235/Пермь, 2021	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,66	8,56	32,34	237,00
465/Пермь, 2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/Пермь, 2021	Свежие помидоры (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
129/Пермь, 2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,20
202/Пермь, 2021	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,80	6,60	38,90	249,90
372/Пермь, 2021	Котлета из мяса кур	80	16,00	14,40	8,62	227,44
419/Пермь, 2021	Соус томатный	30	0,28	0,98	1,38	15,57
496/Пермь, 2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Пряники "Ирек"	80	5,20	4,64	29,68	280,80
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1630</b>	<b>57,37</b>	<b>51,65</b>	<b>218,38</b>	<b>1670,91</b>

## МЕНЮ

День: Четвертый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
229/Пермь, 2021	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,20	6,60	27,60	190,60
462/Пермь, 2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
157/Пермь, 2021	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,71	2,17	3,03	38,29
31/2 Екатеринбург г 2015	Суп - пюре гороховый	200	5,28	1,76	14,48	94,40
377/Пермь, 2021	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00
341/Пермь, 2021	Котлета "Пермская" в томатном соусе	80	12,80	12,40	9,60	202,40
504/Пермь, 2021	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Ватрушка с картошкой	60	4,02	15,48	38,80	309,60
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1575</b>	<b>49,58</b>	<b>57,63</b>	<b>204,67</b>	<b>1538,69</b>

## МЕНЮ

День: Пятый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
232/Пермь, 2021	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,46	6,64	36,26	234,60
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/Пермь, 2021	Свежие помидоры (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
114/Пермь, 2021	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,60
347/Пермь, 2021	Котлета "Школьная" в томатном соусе	80	12,24	8,80	10,64	170,40
256/Пермь, 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
494/Пермь, 2021	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Булочка со сгущенкой	70	5,88	5,04	41,93	237,30
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1585</b>	<b>47,49</b>	<b>38,74</b>	<b>218,82</b>	<b>1418,40</b>



## МЕНЮ

День: Шестой

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
139/Пермь, 2021	Суп молочный с лапшой	200	5,76	6,48	19,70	160,20
465/Пермь, 2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/Пермь, 2021	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60
113/Пермь, 2021	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,60
334/Пермь, 2021	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина или говядина)	180	20,52	14,13	15,30	270,00
495/Пермь, 2021	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Печенье Курабье	70	5,88	5,04	41,93	279,30
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1535</b>	<b>51,28</b>	<b>41,27</b>	<b>182,59</b>	<b>1354,10</b>

## МЕНЮ

День: Седьмой

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
213/Пермь, 2021	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,92	7,68	32,20	233,40
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/Пермь, 2021	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60
101/Пермь, 2021	Рассольник домашний со сметаной	200	2,00	4,06	7,34	73,80
385/Пермь, 2021	Рис отварной (гарнир)	150	3,77	5,40	38,85	219,30
373/Пермь 2021	Котлета "Нежная"	80	14,88	9,92	5,04	169,60
486/Пермь, 2021	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Печенье Сдобное	70	3,35	12,90	32,30	258,00
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1585</b>	<b>46,66</b>	<b>50,44</b>	<b>192,63</b>	<b>1416,10</b>

## МЕНЮ

День: **Восьмой**

Возрастная категория: **Воспитанники с 3 лет до 7 лет**

Сезон: **Осенне-зимний**

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
234/Пермь, 2021	Каша овсянная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	7,16	8,48	29,14	221,60
460/Пермь, 2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
157/пермь, 2021	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	1,71	2,17	3,03	38,29
129/Пермь, 2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,20
377/Пермь, 2021	Картофельное пюре	100	2,70	4,00	5,80	70,00
380/Пермь, 2021	Капуста тушёная	50	1,00	1,70	3,80	34,50
350/Пермь, 2021	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	80	8,00	8,00	5,60	136,00
495/Пермь, 2021	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Ватрушка с картошкой	70	2,16	11,36	13,76	207,20
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1585</b>	<b>40,47</b>	<b>50,75</b>	<b>167,15</b>	<b>1343,19</b>

## МЕНЮ

День: Девятый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
140/Пермь, 2021	Суп молочный с крупой	200	4,80	5,00	16,44	130,00
462/Пермь, 2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/пермь, 2021	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60
128/Пермь, 2021	Суп - лапша домашняя	200	2,00	3,08	8,90	71,40
375/Пермь, 2021	Плов из мяса кур	200	12,30	8,20	24,80	223,00
497/Пермь, 2021	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Печенье Сдобное	70	3,35	12,90	32,30	258,00
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1555</b>	<b>39,49</b>	<b>42,50</b>	<b>171,94</b>	<b>1233,40</b>

## МЕНЮ

День: Десятый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
229/Пермь, 2021	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,20	6,60	27,60	190,60
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/пермь, 2021	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60
95/Пермь, 2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,48	3,54	5,56	60,00
334/Пермь, 2021	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина, или гов.)	180	20,52	14,13	15,30	270,00
486/Пермь, 2021	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Печенье Сдобное	70	3,35	12,90	32,30	258,00
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1535</b>	<b>44,49</b>	<b>47,75</b>	<b>166,96</b>	<b>1278,60</b>

## МЕНЮ

День: Одиннадцатый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
213/Пермь, 2021	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,92	7,68	32,20	233,40
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/пермь, 2021	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60
100/Пермь, 2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,10	4,08	10,60	87,60
256/Пермь, 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
310/Пермь, 2021	Шницель рыбный натуральный	80	11,73	1,06	5,65	78,92
501/Пермь, 2021	Сок в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Ватрушка с картошкой	70	2,16	11,36	13,76	207,20
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1585</b>	<b>45,10</b>	<b>39,71</b>	<b>177,76</b>	<b>1293,62</b>

## МЕНЮ

День: Двенадцатый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
232/Пермь, 2021	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,46	6,64	36,26	234,60
460/Пермь, 2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
157/пермь, 2021	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,71	2,17	3,03	38,29
131/Пермь, 2021	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	4,64	4,76	13,72	116,20
385/Пермь, 2021	Рис отварной (гарнир)	150	3,77	5,40	38,85	219,30
350/Пермь, 2021	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	80	8,00	8,00	5,60	136,00
501/Пермь, 2021	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Пряники Нежные	70	4,20	6,70	27,80	189,00
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>45,20</b>	<b>45,39</b>	<b>221,52</b>	<b>1490,79</b>

## МЕНЮ

День: Тринадцатый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
227/Пермь, 2021	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	6,64	33,10	221,20
465/Пермь, 2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
148/пермь, 2021	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60
98/Пермь, 2021	Свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	8,26	74,60
202/Пермь, 2021	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,80	6,60	38,90	249,90
50/Екатеринбург, 2003	Котлета Детская с соусом томатным	80	12,00	7,02	8,28	144,00
504/Пермь, 2021	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Ватрушка со сметаной	60	3,20	2,70	17,90	109,00
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1580</b>	<b>49,54</b>	<b>39,63</b>	<b>209,84</b>	<b>1397,70</b>



## МЕНЮ

День: Четырнадцатый

Возрастная категория: Воспитанники с 3 лет до 7 лет

Сезон: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
234/Пермь, 2021	Каша овсянная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	7,16	8,48	29,14	221,60
462/Пермь, 2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
<b>Обед</b>						
157/Пермь, 2021	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	1,71	2,17	3,03	38,29
103/Пермь, 2021	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,04	3,54	2,76	47,20
377/Пермь, 2021	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00
300/Пермь, 2021	Рыба запеченная в омлете	80	11,80	2,93	3,06	86,00
402/Пермь, 2021	Молочный соус	30	1,10	2,52	2,07	35,37
253/Пермь, 2021	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,08	0,38	19,16	94,40
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00
<b>Полдник</b>						
Смак	Ватрушка с картошкой	70	2,16	11,36	13,76	207,20
462/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82/Пермь, 2021	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого за прием</b>		<b>1615</b>	<b>45,84</b>	<b>50,23</b>	<b>158,48</b>	<b>1316,06</b>





























































































