

Утверждаю ООО «Славия»  
Директор \_\_\_\_\_ Озрокова Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 214/3

(подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О)

## МЕНЮ

на 2024 г.

День 18	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Каша жидкая (геркулесовая)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК № 104
Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	№ 397
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	№ 7
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	-
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,6</b>	<b>12,2</b>	<b>56,4</b>	<b>399,5</b>	<b>-</b>
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0	№ 368
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	<b>-</b>
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Помидоры солёные	50	0,6	0,0	1,2	6,8	-
Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК № 87
Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК № 7
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	№ 372
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>26,7</b>	<b>21,1</b>	<b>73,7</b>	<b>597,6</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	75	5,0	2,8	52,7	256,4	№ 458
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	№ 393
<b>Итого:</b>	<b>272</b>	<b>5,2</b>	<b>2,8</b>	<b>62,7</b>	<b>298,1</b>	<b>-</b>
<b>Ужин для детей от 3 до 7 лет</b>						
Тефтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК № 65
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,0	4,8	32,0	203,0	№ 166
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	№ 398
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,5</b>	<b>17,6</b>	<b>72,8</b>	<b>552,4</b>	<b>-</b>
<b>Ужин 2</b>						
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5	№ 401
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>75,1</b>	<b>59,1</b>	<b>314,6</b>	<b>2132,1</b>	<b>-</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_