

Утверждаю  
 Директор



Согласовано Заведующая МОУ  
 детского сада № 13



## МЕНЮ

на 10.06 2

День 18	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>					
Каша жидкая (геркулесовая)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>					
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>					
Салат из свеклы	50	0,7	2,9	4,1	45,6
Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	180	4,7	3,9	13,6	110,3
Плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
Хлеб пеклеванный	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>					
Тефтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3
Рагу овощное (3 вариант)	150	2,8	5,9	14,9	134,6
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0
<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1787,4</b>

Шеф-повар:

*Handwritten signature in blue ink.*