

Утверждаю ООО «Славия»  
Директор Онопrienko Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 75

*Денисова*  
(подпись)



## МЕНЮ

на 20.10 2023 г.

| День 12                                                      | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                       |            |             |             |                |                                   |
| Каша жидкая (геркулесовая)                                   | 180        | 7,8         | 5,5         | 29,0           | 197,6                             |
| Какао с молоком                                              | 200        | 3,3         | 3,4         | 15,4           | 105,5                             |
| Бутерброд с джемом или повидлом                              | 30/5/20    | 2,3         | 3,7         | 27,4           | 156,7                             |
| <b>Итого:</b>                                                | <b>435</b> | <b>13,4</b> | <b>12,6</b> | <b>71,8</b>    | <b>459,8</b>                      |
| <b>Завтрак II для детей<br/>от 3 до 7 лет</b>                |            |             |             |                |                                   |
| Сок яблочный                                                 | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 83,4                              |
| <b>Итого:</b>                                                | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                       |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                          |            |             |             |                |                                   |
| Помидоры соленные                                            | 50         | 0,6         | 0,0         | 1,2            | 6,8                               |
| Щи из свежей капусты с картофелем<br>на мясо-костном бульоне | 180        | 2,0         | 3,6         | 7,2            | 70,2                              |
| Котлеты или биточки рыбные<br>запеченные                     | 70         | 9,5         | 6,9         | 6,8            | 135,8                             |
| Картофель отварной с маслом<br>сливочным                     | 130        | 2,5         | 3,5         | 20,6           | 128,3                             |
| Кисель из повидла                                            | 180        | 0,1         | 0,0         | 25,7           | 102,6                             |
| Хлеб пеклеванный                                             | 50         | 3,3         | 0,4         | 21,2           | 102,0                             |
| Хлеб пшеничный                                               | 20         | 1,5         | 0,1         | 9,7            | 46,0                              |
| <b>Итого:</b>                                                | <b>680</b> | <b>19,5</b> | <b>14,5</b> | <b>92,4</b>    | <b>591,7</b>                      |
| <b>Уплотненный полдник<br/>для детей от 3 до 7 лет</b>       |            |             |             |                |                                   |
| Запеканка из творога с соусом<br>молочным сладким с ванилью  | 150/50     | 27,7        | 19,9        | 31,4           | 429,7                             |
| Кефир                                                        | 200        | 5,6         | 4,9         | 7,8            | 102,8                             |
| Батон                                                        | 50         | 3,8         | 1,5         | 25,7           | 131,0                             |
| <b>Итого:</b>                                                | <b>450</b> | <b>37,1</b> | <b>26,3</b> | <b>64,9</b>    | <b>663,5</b>                      |
| <b>Итого за 12 день:</b>                                     |            | <b>71,0</b> | <b>53,6</b> | <b>248,7</b>   | <b>1798,4</b>                     |

Шеф-повар: *А*