

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Спасский детский сад №1»
Захарова Е.В.
2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Спасский детский сад №1»

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ техн. карты	Масса порции (г)	ДЕНЬ 1			Витамин С (мг)	Витаминизация (мг)	Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша рисовая молочная	22	200	9,8	6,8	38,6	0,8	272,0	
Чай с сахаром	132	150	-	-	11,98	-	72,57	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	1	40/10	4,33	10,05	17,48	0	176,8	
Второй завтрак								
Сок фруктовый	130	150	-	-	18,0	13,0	92,0	
Обед								
Суп пшенный с курицей	25	200	8,6	2,2	16,6	18,7	190,0	
Гречка со сливочным маслом	75	120	5,3	5,7	32,2	0	176,0	
Гуляш из куриного мяса	60	80	17,41	16,11	12,0	1,3	179,75	
Компот из сухофруктов	122	180	0,9	0,05	9,18	1,2	69,9	
Хлеб ржаной	421	50	3	0,6	22,15	0	130,0	
Полдник								
Овощное рагу со сливочным маслом	74-5	200-0.005	7,85	9,06	3,21	0,3	204,0	
Хлеб пшеничный	36	40	4,2	1,6	17,2	0	102,0	
Чай с сахаром	132	180	-	-	11,98	-	72,57	
ИТОГО:			61,39	52,17	252,07	36,0	1737,6	