

**АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5

МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

## Меню горячего питания

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День2			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	150/30	17,1	12,2	15,5	244,0	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,78	17,74	106,8	52
	Хлеб пшеничный	40	3,19	1,31	23,91	115,85	67
Итого на завтрак		400	22,78	16,4	57,2	466,7	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Итого на второй завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Обед	Уха рыбная	200	8,37	4,74	16,5	145,79	7
	Печень тушеная со сметаной	80	13,9	15,75	4,09	185,69	18
	Рис отварной	150	2,83	4,52	29,64	166,25	43
	Солёный (свежий) огурец	60	0,42	0,5	1,26	7,8	63
	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	21,64	88,75	50
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
Итого на обед		728	29,93	26,15	105,15	713,68	
Полдник	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
	Ватрушка	70	8,3	20,01	48,8	255,6	41
Итого на полдник		260	17,78	26,2	65,0	420,09	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1518	75,65	69,25	240,0	1661,57	