

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 34  
О.Н.Кулешова  
«31» октября 2023г.

## МЕНЮ САД 8 ДЕНЬ

*индивидуальное*

| Наименование               | Грамм в одной порции | Калорийность |
|----------------------------|----------------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>             |                      |              |
| Кисель витаминизированный  | 50                   | 18,5 ккал    |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100                  | 194,95 ккал  |
| Чай                        | 180                  | 62 ккал      |
| Хлеб пшеничный             | 20                   | 45,8 ккал    |
| Кондитерские изделия       | 30                   | 121,8 ккал   |
| <b>10 ЧАСОВ</b>            |                      |              |
| Фрукты                     | 133                  | 55,062 ккал  |
| <b>ОБЕД</b>                |                      |              |
| Салат из кукурузы          | 60                   | 101,74 ккал  |
| Суп картофельный с крупой  | 200                  | 104,22 ккал  |
| Жаркое по-домашнему        | 220                  | 312,649 ккал |
| Сок фруктово-ягодный       | 150                  | 75 ккал      |
| Хлеб пшеничный             | 20                   | 45,8 ккал    |
| Хлеб ржаной                | 40                   | 85,6 ккал    |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                      |              |
| Рис отварной               | 100                  | 147,627ккал  |
| Чай                        | 180                  | 62 ккал      |
| Хлеб пшеничный             | 20                   | 45,8 ккал    |
|                            | <b>ИТОГО</b>         | 1478,548ккал |