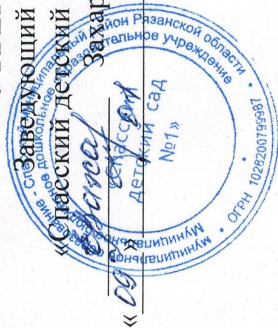


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Спасский детский сад №1»  
Захарова Е.В.  
2023 г.



**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)	Пищевые вещества (г)			Витамин С (мг)	Витаминизация (мг)	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная	22	200	9,8	6,8	38,6	0,8		272,0
Чай с сахаром	132	150	-	-	11,98	-		52,57
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	1	40/10	4,33	10,05	17,48	0		176,8
<b>Второй завтрак</b>								
Сок фруктовый	130	150	-	-	18,0	13,0		92,0
<b>Обед</b>								
Суп пшеничный 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	0,05	69,9
Хлеб ржаной	421	50	3	0,6	22,15	0		130,0
<b>Полдник</b>								
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	-		52,57
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,39</b>	<b>52,17</b>	<b>252,07</b>	<b>36,0</b>		<b>1700,6</b>