МЕНЮ

(весна-лето) на 28 июля 2022г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 4							
Завтрак	Творожные сырники со сгущенным молоком	**130/20**	27,84	19,88	38,45	244	231
	Батон с маслом	**40/5**	1,23	3,78	7,31	68	1
	Кофейный напиток	**200**	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		***395***	***31,92***	***26,07***	***60,12***	***403***	*
10.00	Йогурт	**100**	5,22	4,5	7,38	90	401
Обед	Салат из свеклы	**60**	1,24	4,21	12,32	92	33
	Суп рисовый с курами	**200/10**	9,15	7,37	14,71	102	25
	Каша гречневая рассыпчатая	**140**	7,54	5,85	34,03	218	313
	Гуляш из кур	**70**	8,52	6,24	5,21	111	271
	Компот из сухофруктов	**180**	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	87	0001
Итого за обед		***710***	***30,15***	***24,29***	***107,96***	***712***	*
Полдник	Булка «Выборгская»	**50**	4,53	5,93	24,31	169	426
	Лимонный напиток	**200**	0,08	0,01	21,82	87	646
Итого за полдник		***250***	***4,61***	***5,94***	***46,13***	***256***	*
Ужин	Каша молочная кукурузная жидкая	**210**	6,2	7,33	37,67	341	185
	Чай с сахаром	**200**	0,07	0,02	11,01	44	392
	Хлеб пшеничный	**40**	2,59	0,35	24,32	111	0002
Итого за ужин		**450**	**8,86**	**7,7**	**73**	**496**	*
Итого за день:		***1905***	***80,76***	***68,5***	***294,59***	***1957***	*

Цена: 151 руб.

Заведующий МБДОУ Е.В.Набережных