

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 05 апреля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	166	9,26	8,54	41,25	140	168
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	4,71	8,21	7,31	110	1,7
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,01	44	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>14,04</b>	<b>16,77</b>	<b>59,57</b>	<b>294</b>	<b>*</b>
10.00	Кефир	118	5,8	6,4	8	100	401
Обед	Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	12
	Суп гороховый с мясом	196/9	5,39	4,31	13,25	107	65
	Макаронник с мясом	90/5	17,93	11,73	33,34	311	292
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>28,46</b>	<b>19,75</b>	<b>92,3</b>	<b>657</b>	<b>*</b>
Полдник	Зефир	57	0,4	0	32,6	125	153
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>257</b>	<b>0,47</b>	<b>0,02</b>	<b>43,61</b>	<b>169</b>	<b>*</b>
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	110	25,4	7,27	5,15	288	249
	Салат картофельный	100	1,74	4,83	12,06	100	35
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Чай с сахаром лимоном	200	0,1	0,02	10,04	44	393
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>29,83</b>	<b>12,47</b>	<b>51,57</b>	<b>543</b>	<b>*</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1825</b>	<b>78,6</b>	<b>55,41</b>	<b>255,05</b>	<b>1763</b>	<b>*</b>

Цена: 179 руб

Заведующий МБДОУ



Е.В.Набережных