

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 12 июля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 4							
День 5							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая жидкая	180	5,18	7,31	32,25	156	185
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,08</b>	<b>14,28</b>	<b>55,38</b>	<b>331</b>	<b>*</b>
<b>10.00</b>	Ряженка	107	2,9	2,5	4,2	51	401
<b>Обед</b>							
	Суп полевой с мясом	180/9	3,18	3,44	15,82	110	80
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,85	34,03	180	313
	Бефстроганов из отварной говядины	30/40	8,34	5,69	2,47	95	278
	Компот из сухофруктов	180	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>669</b>	<b>22,76</b>	<b>15,6</b>	<b>94,01</b>	<b>574</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
	Печенье	50	3,24	14,16	25,84	174	151
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,31</b>	<b>14,18</b>	<b>36,85</b>	<b>218</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
	Творожники розовые со сметаной	120/8	11,69	10,59	36,23	203	238
	Банан нарезка	109	1,5	0,5	21	94	368
	Кисель	180	0,08	0,04	23,53	95	378
	Хлеб пшеничный	33	2,59	0,35	24,32	111	0002
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,86</b>	<b>11,48</b>	<b>105,08</b>	<b>503</b>	<b>*</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1881</b>	<b>54,91</b>	<b>58,04</b>	<b>295,52</b>	<b>1677</b>	<b>*</b>

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

