

МЕНЮ

(весна-лето)

на 16 июля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	9,39	8,41	43,52	150	170
	Батон с маслом, сыром	40/5/6	4,71	8,21	7,31	122	1,7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		405	17,77	19,81	66,65	379	*
10.00	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	401
Обед	Помидоры свежие	50	0,66	0,12	2,28	14	71
	Щи из капусты с тушеным мясом	180/9	4,1	4,74	8,21	115	67
	Плов из тушеной говядины	140	15,66	12,24	23,23	201	244
	Клюквенный напиток	200	0,11	0,05	22,39	90	647
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,7	87	1
Итого за обед		609	23,83	17,75	71,81	507	*
Полдник	Хлеб с повидлом	70	6,98	0,44	45,69	211	25
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
Итого за полдник		250	7,05	0,46	56,7	255	*
Ужин	Лакомка	100	11,5	18,3	34,48	280	237
	Банан нарезка	50	1,5	0,5	21	94	368
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Кисель вишневый	200	0,19	0,12	41,55	120	378
Итого за ужин		450	15,78	19,27	121,35	605	*
Итого за день		1814	67,33	59,79	320,71	1797	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

