

МЕНЮ

(весна-лето)

на 24 июля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	120/20	11,69	10,59	36,23	250	238
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	98	397
Итого за завтрак		385	16,59	17,56	59,36	416	*
10.00	Йогурт	123	5,22	4,5	7,38	90	401
Обед	Огурцы свежие	50	0,48	0,12	1,56	9	70
	Щи из капусты на к/б со сметаной	180/9/5	4,1	4,74	8,21	115	67
	Плов с курами	130/15	13,32	8,93	17,37	203	302
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Итого за обед		619	21,81	14,64	62,52	493	*
Полдник	Печенье	50	3,88	2,36	26,15	141	466
	Лимонный напиток	200	0,08	0,01	21,82	88	646
Итого за полдник		250	3,96	2,37	47,97	229	*
Ужин	Каша молочная «Дружба»	210	9,39	8,41	43,52	288	172
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
Итого за ужин		450	12,05	8,78	78,85	443	*
Итого за день:		1827	59,63	47,85	256,08	1671	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ



Е.В.Набережных