МЕНЮ

(весна-лето) на 13 марта 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	**180**	4,82	5,93	16,74	150	94
	Какао с молоком	**180**	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон с маслом	**40/5**	1,23	3,78	7,31	68	1
Итого за завтрак		***405***	***9,72***	***12,9***	***39,87***	***325***	*
10.00	Яблоко	**100**	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	**50**	0,7	2,54	15,32	84	00030
	Свекольник на м/б, сметаной	**200/5/3**	9,21	7,52	13,25	257	12
	Тефтели мясные с соусом	**70/30**	16,04	16,54	18,7	322	287
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	87	1
Итого за обед		***608***	***29,65***	***27,22***	***88,96***	***852***	*
Полдник	Сухарики сладкие	**45**	4,58	14,35	58,25	150	31
	Сок	**200**	0,3	0,2	16,3	68	399
Итого за полдник		***245***	***4,88***	***14,55***	***74,55***	***218***	*
Ужин	Суп с рыбными консервами	**210**	7,88	7,72	22,47	330	87
	Хлеб пшеничный	**40**	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Чай с сахаром	**200**	0,07	0,02	19,46	44	392
Итого за ужин		**450**	**10,54**	**8,09**	**66,25**	**485**	*
Итого за день:		***1808***	***55,19***	***63,16***	***279,43***	***1924***	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ Е.В.Набережных