

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 19 марта 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	9,39	8,41	43,52	181	170
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	24,31	105	394
	Батон с маслом, сыром	40/5/5	4,71	8,21	7,31	122	1,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>16,77</b>	<b>18,96</b>	<b>75,14</b>	<b>408</b>	<b>*</b>
10.00	Яблоко	90	1,5	0,5	21	94	368
Обед	Борщ на м/б, сметаной	200/5/3	8,86	6,51	12,3	135	62
	Капуста тушеная с мясом	170/20	3,13	18,68	14,38	190	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>648</b>	<b>15,69</b>	<b>25,81</b>	<b>68,37</b>	<b>514</b>	<b>*</b>
Полдник	Пряник	40	3,24	6,16	25,84	152	3
	Напиток из вишни	200	0,14	0,04	19,87	80	635
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>3,38</b>	<b>6,2</b>	<b>45,71</b>	<b>232</b>	<b>*</b>
Ужин	Рыбные котлеты «Любительские»	80/5	8,07	6,54	4,79	210	256
	Отварной рис	131	3,68	5,42	31,69	190	315
	Хлеб пшеничный	34	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,41</b>	<b>12,33</b>	<b>71,81</b>	<b>555</b>	<b>*</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1838</b>	<b>51,75</b>	<b>63,8</b>	<b>282,03</b>	<b>1803</b>	<b>*</b>

Цена: 179 руб. № 146

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

