

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 20 марта 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 морковью и доводом	100/20	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16,59</b>	<b>17,56</b>	<b>59,36</b>	<b>416</b>	<b>*</b>
10.00	Йогурт	96	5,22	4,5	7,38	90	401
Обед	Огурцы свежие	40	0,48	0,12	1,56	9	70
	Суп полевой с пыпятами, сметаной и укропом	180/5/3	7,32	5,69	16,32	245	576
	Птица тушеная с овощами с соусом	150/7	13,32	8,93	17,37	203	302
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,68	79	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>25,03</b>	<b>15,59</b>	<b>70,63</b>	<b>623</b>
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	466
	Лимонный напиток	200	0,08	0,01	21,82	88	646
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,96</b>	<b>2,37</b>	<b>47,97</b>	<b>229</b>	<b>*</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,05</b>	<b>8,78</b>	<b>78,85</b>	<b>443</b>	<b>*</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1796</b>	<b>62,85</b>	<b>48,8</b>	<b>264,19</b>	<b>1801</b>	<b>*</b>

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

