

МЕНЮ

(весна-лето)

на 21 марта 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	168	5,75	5,21	18,84	120	93
	Батон с маслом, сыром	40/5/7	4,71	8,21	7,31	122	1,7
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	105	395
Итого за завтрак		400	13,31	15,83	40,51	347	*
10.00	Сок	120	0,75	0,2	15,15	64	399
Обед	Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	12
	Рассольник с мясом со сметаной и укропом	180/5/3	3,59	3,2	16,43	108	74
	Гороховое пюре	130	46,3	18,5	18,8	190	211
	Фрикадельки мясные с соусом сметанным с томатом	50/30	7	5,42	6,08	101	288
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Итого за обед		678	62,03	30,83	87,02	638	*
Полдник	Печенье	43	3,24	6,16	25,84	174	151
	Снежок	206	5,4	5	31,6	153	401
Итого за полдник		249	8,64	11,16	57,44	327	*
Ужин	Уха	210	2,15	2,27	13,71	270	82
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
	Хлеб пшеничный	33	2,59	0,35	24,32	111	0002
Итого за ужин		443	4,81	2,64	49,04	425	*
Итого за день:		1890	89,54	60,66	249,16	1801	*

Цена: 179 руб. Самары

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных