

МЕНЮ

(весна-лето)

на 22 марта 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	175	7,96	8,41	45,04	157	168
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		400	12,86	15,38	68,17	332	*
10.00	Ряженка	123	5,4	5	31,6	153	401
Обед	Огурцы свежие	50	0,48	0,12	1,56	9	70
	Суп овощной с мясом, сметаной и укропом	180/5/3	4,15	4,74	9,08	96	99
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,85	34,03	219	313
	Бефстроганов из отварной говядины	30/40	8,34	5,69	2,47	95	278
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	19,94	82	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
	Итого за обед		668	24,08	17,11	83,78	588
Полдник	Сухарики сладкие	45	4,58	14,35	58,25	150	31
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,19	0,12	41,55	120	378
	Итого за полдник		250	4,77	14,47	99,8	270
Ужин	Пюре из картофеля	140	3,16	4,87	14,36	213	321
	Сосиски отварные	73	5,5	11,95	0,2	130	275
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
Итого за ужин		453	11,32	17,19	49,89	498	*
Итого за день:		1894	58,43	69,15	333,24	1841	*

Цена: 179, руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных