

МЕНЮ

(весна-лето)

на 27 марта 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 3							
День 3							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	9,39	8,41	43,52	188	172
	Батон с маслом, сыром	40/5/7	4,71	8,21	7,31	98	1,7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		412	17,77	19,81	66,65	393	*
10.00	Яблоко	115	1,5	0,5	21	90	368
Обед	Помидоры свежие	50	0,66	0,12	2,28	14	71
	Щи из капусты с мясом, сметаной и укропом	180/9/3	4,1	4,74	8,21	192	67
	Ленивые голубцы	160/30	13,51	18,41	10,02	270	298
	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		662	21,97	23,89	62,2	665
Полдник	Зефир	60	0,4	0	32,6	125	153
	Чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,01	44	392
Итого за полдник		250	0,47	0,02	43,61	169	*
Ужин	Омлет с сосисками	110	10,7	12,74	1,61	253	215
	Икра кабачковая	100	0,6	2,36	3,86	59	93
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,68	79	398
	Хлеб пшеничный	40	* 2,59	0,35	24,32	111	0002
Итого за ужин		450	14,5	15,7	48,47	502	*
Итого за день:		1889	56,21	59,92	241,93	1819	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных