

МЕНЮ

(весна-лето)

на 28 марта 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 3							
День 4							
Завтрак	Творожные сырники со сгущенным молоком	105/20	27,84	19,88	38,45	240	231
	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		370	32,74	26,85	61,58	415	*
10.00	Йогурт	105	5,22	4,5	7,38	95	401
Обед	Салат из свеклы	50	1,24	4,21	12,32	92	33
	Суп рисовый с курами	180/9	9,15	7,37	14,71	102	25
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,85	34,03	218	313
	Гуляш из кур	30/40	8,52	6,24	5,21	111	271
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Итого за обед		669	30,15	24,29	107,96	712	*
Полдник	Булка «Выборгская»	50	4,53	5,93	24,31	169	426
	Лимонный напиток	200	0,08	0,01	21,82	87	646
Итого за полдник		250	4,61	5,94	46,13	256	*
Ужин	Каша молочная кукурузная жидкая	130	6,2	7,33	37,67	156	185
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,01	44	392
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
Итого за ужин		450	9,26	8,1	82,8	355	*
Итого за день:		1844	81,98	69,68	305,85	1833	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

В.В.Набережных