

МЕНЮ

(весна-лето)

на 10 июля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 4							
День 3							
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	110/30	19,7	14,82	33,82	270	237
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		385	24,6	21,79	56,95	445	*
10.00	Йогурт	117	5,22	4,5	7,38	95	401
Обед	Помидоры свежие	50	0,66	0,12	2,28	14	71
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	180/7	3,8	9,2	18,6	172	43
	Пюре из картофеля	130	3,16	4,87	14,36	113	321
	Бефстроганов из отварной говядины	30/40	8,34	5,69	2,47	95	278
	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		667	19,66	20,5	79,4	583	*
Полдник	Хлеб с повидлом	60	3,24	6,16	25,84	177	25
	Напиток из смородины	190	0,18	0,07	19,3	78	649
Итого за полдник		250	3,42	6,23	45,14	255	*
Ужин	Каша молочная «Дружба»	210	9,39	8,41	43,52	301	172
	Хлеб пшеничный	20	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
Итого за ужин		430	12,05	8,78	78,85	456	*
Итого за день		1849	64,95	61,8	267,72	1834	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных