

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 16 апреля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 3							
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	9,26	8,54	41,25	180	168
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	105	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13,16</b>	<b>14,66</b>	<b>62,87</b>	<b>353</b>	*
10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Огурец свежий	50	0,38	0,12	1,19	52	70
	Щи из капусты с мясом, сметаной и укропом	180/9/5	4,1	4,74	8,21	192	67
	Жаркое «По-домашнему»	130/10	10,67	17,56	20,68	311	276
	Клюквенный напиток	180	0,11	0,05	22,39	90	647
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>614</b>	<b>18,56</b>	<b>23,07</b>	<b>69,17</b>	<b>732</b>
Полдник	Булка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	685
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,71</b>	<b>6,28</b>	<b>37,97</b>	<b>223</b>	*
Ужин	Творожно-манный пудинг со сметаной	110/7	19,7	14,82	33,82	262	80
	Салат из моркови с сахаром	93	1,12	0,08	10,24	45	41
	Кисель	200	0,08	0,04	23,53	95	378
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>23,49</b>	<b>15,29</b>	<b>91,91</b>	<b>513</b>	*
<b>Итого за день:</b>		<b>1819</b>	<b>59,32</b>	<b>59,7</b>	<b>271,72</b>	<b>1865</b>	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В. Набережных

