

МЕНЮ

(весна-лето)

на 03 июля 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 | 40/5/6 | 4,71 | 8,21 | 7,31 | 98 | 1,7 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Итого за завтрак | | 411 | 17,77 | 19,81 | 66,65 | 393 | * |
| 10.00 | Банан | 120 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94 | 368 |
| Обед | Помидоры свежие | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14 | 71 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками, сметаной | 180/15/2 | 4,36 | 3,64 | 12,31 | 120 | 83 |
| | Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе | 150/30 | 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 | | 657 | 22,23 | 22,79 | 66,3 | 593 | * |
| Полдник | Печенье | 57 | 3,24 | 14,16 | 25,84 | 174 | 151 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,01 | 44 | 392 |
| Итого за полдник | | 250 | 3,31 | 14,18 | 36,85 | 218 | * |
| Ужин | Омлет с сосисками | 120 | 10,7 | 12,74 | 1,61 | 253 | 215 |
| | Икра кабачковая | 90 | 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: | | 1888 | 59,31 | 72,98 | 239,27 | 1800 | * |

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

