

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 9 июля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 4							
День 2							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	8,23	9,57	34,72	140	186
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	11,01	68	1
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	105	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12,13</b>	<b>15,69</b>	<b>60,04</b>	<b>313</b>	*
10.00	Банан	120	1,5	0,5	21	94	368
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	50	0,48	0,12	1,56	8,4	70
	Суп рисовый с курами, сметаной	180/10/2	9,15	7,37	14,71	102	25
	Рагу из овощей	190/30	20,8	10,24	24,32	272	324
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
<b>Итого за обед</b>		<b>691</b>	<b>34,13</b>	<b>18,35</b>	<b>82,28</b>	<b>571,4</b>	*
<b>Полдник</b>	Булка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	685
	Напиток из вишни	200	0,14	0,04	19,87	80	635
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,78</b>	<b>6,3</b>	<b>46,83</b>	<b>259</b>	*
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная с овощами	80/30	13,13	13,89	11,9	210	267
	Салат из свеклы отварной	100	1,25	6,25	7,89	115	33
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,04</b>	<b>20,51</b>	<b>55,12</b>	<b>480</b>	*
<b>Итого за день:</b>		<b>1916</b>	<b>68,58</b>	<b>61,35</b>	<b>265,27</b>	<b>1717,4</b>	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В. Набережных

