

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 11 июня 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 4							
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	8,23	9,57	34,72	140	186
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	4,71	8,21	7,31	95	1,7
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	105	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>414</b>	<b>15,61</b>	<b>20,12</b>	<b>56,34</b>	<b>340</b>	<b>*</b>
10.00	Банан	100	1,5	0,5	21	94	368
Обед	Огурцы свежие	50	0,48	0,12	1,56	8,4	70
	Щи из капусты с мясом, сметаной и укропом	180/9/4	4,1	4,74	8,21	160	67
	Рагу из овощей с мясом	130/20	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>623</b>	<b>29,08</b>	<b>15,72</b>	<b>75,78</b>	<b>629,4</b>	<b>*</b>
Полдник	Печенье	54	3,24	6,16	25,84	174	151
	Напиток из вишни	196	0,14	0,04	19,87	80	635
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,38</b>	<b>6,2</b>	<b>45,71</b>	<b>254</b>	<b>*</b>
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	80/30	13,13	13,89	11,9	210	267
	Помидоры свежие	54	0,66	0,12	2,28	14	71
	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>404</b>	<b>16,45</b>	<b>14,38</b>	<b>49,51</b>	<b>379</b>	<b>*</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1791</b>	<b>66,02</b>	<b>56,92</b>	<b>248,34</b>	<b>1696,4</b>	<b>*</b>

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

