

МЕНЮ

(весна-лето)

на 18 июня 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 4							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	9,39	8,41	43,52	150	170
	Батон с маслом, сыром	40/5/8	4,71	8,21	7,31	122	1,7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		405	17,77	19,81	66,65	379	*
10.00	Ряженка	150	2,9	2,5	4,2	51	401
Обед	Огурцы свежие	50	0,48	0,12	1,56	9	70
	Щи из капусты с тушеным мясом *	180/9	4,1	4,74	8,21	115	67
	Плов из тушеной говядины	140	15,66	12,24	23,23	201	244
	Клюквенный напиток	200	0,11	0,05	22,39	90	647
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,7	87	1
Итого за обед		609	23,65	17,75	71,09	502	*
Полдник	Хлеб с повидлом	70	6,98	0,44	45,69	211	25
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
Итого за полдник		250	7,05	0,46	56,7	255	*
Ужин	Лакомка	100	11,5	18,3	34,48	280	237
	Яблоко	110	1,5	0,5	21	94	368
	Хлеб пшеничный *	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Кисель вишневый	200	0,19	0,12	41,55	120	378
Итого за ужин		450	15,78	19,27	121,35	605	*
Итого за день:		1864	67,15	59,79	319,99	1792	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

