

МЕНЮ

(весна-лето)

на 21 июня 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Капа ячневая молочная жидкая	166	9,26	8,54	41,25	140	168
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	4,71	8,21	7,31	110	1,7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		400	17,64	19,94	64,38	357	*
10.00	Кефир	118	5,8	6,4	8	100	401
Обед	Помидоры свежие	50	0,66	0,12	2,28	14	71
	Суп гороховый с мясом	196/9	5,39	4,31	13,25	107	65
	Макаронник с мясом	90/5	17,93	11,73	33,34	311	292
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Итого за обед		600	27,68	16,78	90,56	621	*
Полдник	Зефир	57	0,4	0	32,6	125	153
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392
Итого за полдник		257	0,47	0,02	43,61	169	*
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	110	25,4	7,27	5,15	288	249
	Салат картофельный	100	1,74	4,83	12,06	100	35
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
	Чай с сахаром лимоном	200	0,1	0,02	10,04	44	393
Итого за ужин		450	29,83	12,47	51,57	543	*
Итого за день:		1825	81,42	55,61	258,12	1790	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ  В.В.Набережных