

МЕНЮ

(весна-лето)

на 03 мая 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	Каша ячневая молочная жидкая	180	9,26	8,54	41,25	140	168
	Батон с маслом, сыром	40/5/10	4,71	8,21	7,31	110	1,7
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,01	44	392
Итого за завтрак		415	14,04	16,77	59,57	294	*
10.00	Сок	100	0,75	0,2	15,15	64	399
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,57	3,09	2,36	32	14
	Суп гороховый с мясом	180/9	5,39	4,31	13,25	107	65
	Макаронник с мясом	120	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		609	27,59	19,75	90,64	639
Полдник	Зефир	60	0,4	0	32,6	125	153
	Чай с сахаром	190	0,07	0,02	11,01	44	392
	Итого за полдник		250	0,47	0,02	43,61	169
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	95	25,4	7,27	5,15	288	249
	Салат картофельный	115	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		1824	72,68	49,21	260,54	1709	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных

