

МЕНЮ

(весна-лето)

на 16 мая 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 3								
День 4								
Завтрак	Творожные сырники со сгущенным молоком	130/20	27,84	19,88	38,45	240	231	
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397	
Итого за завтрак		395	32,74	26,85	61,58	415	*	
10.00	Йогурт	102	5,22	4,5	7,38	95	401	
Обед	Огурец свежий	47	0,38	0,12	1,19	52	70	
	Суп рисовый с курами, сметаной	180/9/3	9,15	7,37	14,71	102	25	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,85	34,03	218	313	
	Гуляш из кур	20/50	8,52	6,24	5,21	111	271	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1	
	Итого за обед		669	29,29	20,2	96,83	672	*
	Полдник	Хлеб с повидлом	70	3,24	6,16	25,84	120	25
Лимонный напиток		180	0,08	0,01	21,82	87	646	
Итого за полдник		250	3,32	6,17	47,66	207	*	
Ужин	Каша молочная кукурузная жидкая	150	6,2	7,33	37,67	156	185	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	392	
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002	
Итого за ужин		490	9,26	8,1	82,8	355	*	
Итого за день		1906	79,83	65,82	296,25	1744	*	

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ



Е.В.Набережных