

МЕНЮ

(весна-лето)

на 21 мая 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	40/5/6	4,71	8,21	7,31	95	1,7
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	105	394
Итого за завтрак		411	15,61	20,12	56,34	340	*
10.00	Яблоко	110	1,5	0,5	21	94	368
Обед	Огурцы свежие	50	0,48	0,12	1,56	8,4	70
	Свекольник с мясом и сметаной	180/9/3	9,21	7,52	13,25	157	12
	Рагу из овощей с мясом	150/20	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
Итого за обед		642	34,19	18,5	80,82	626,4	*
Полдник	Булочка Плетенка	50	4,11	7,65	29,72	204	1013
	Напиток из вишни	200	0,14	0,04	19,87	80	635
Итого за полдник		250	4,25	7,69	49,59	284	*
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	82/20	13,13	13,89	11,9	210	267
	Салат из свеклы отварной	70	1,25	6,25	7,89	115	33
	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		412	17,04	20,51	55,12	480	*
Итого за день:		1825	72,59	67,32	262,87	1824,4	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных