

МЕНЮ

(весна-лето)

на 28 мая 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	9,95	9,67	40,13	227	185
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	24,31	105	394
	Батон с маслом, сыром	40/5/7	4,71	8,21	7,31	122	1,7
Итого за завтрак		412	17,33	20,22	71,75	454	*
10.00	Ряженка	114	2,9	2,5	4,2	51	401
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,85	3,65	4,79	55	33
	Щи из капусты с мясом сметаной и укропом	180/9/6	4,1	4,74	8,21	192	67
	Плов из говядины отварной	130/30	15,66	12,24	23,23	195	244
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	29,94	82	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
	Итого за обед		635	24,18	21,34	82,87	611
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	35,87	185	460
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	45	392
Итого за полдник		250	3,61	6,59	46,97	230	*
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:		1861	63,8	69,92	327,14	1951	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных