

МЕНЮ

(весна-лето)

на 30 мая 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Яйцо вареное	25	3,1	2,9	0,2	39	213
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6,2	7,33	37,67	141	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1
Итого за завтрак		400	14,2	17,2	61	355	*
10.00	Лимонный напиток	150	0,08	0,01	21,82	87	646
Обед	Кабачковая икра	50	0,6	2,36	3,86	39	93
	Суп с вермишелью на к/б	180/9	2,15	2,27	13,71	84	65
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	160	313
	Куриные колобки со сметанно томатным соусом	60/20	5,19	6,86	6,79	177	704
	Напиток из шиповника	180	0,88	0,45	19,68	80	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Итого за обед		679	15,94	16,3	88,08	627	*
Полдник	Пряник	50	3,24	6,16	25,84	140	3
	Йогурт	190	10	6,4	7	125	401
Итого за полдник		240	13,24	12,56	32,84	265	*
Ужин	Тушеная капуста	160	2,97	4,85	14,29	213	336
	Сосиски отварные	70	5,5	11,95	0,2	130	275
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	19,46	44	392
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002
Итого за ужин		470	11,13	17,17	58,27	498	*
Итого за день:		1939	54,59	63,24	262,01	1832	*

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В.Набережных