

Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиНа	Утверждаю: Заведующий МДОБУ Г.В.Колоскова		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность, ккал		Витамин, С	
	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.
МЕНЮ	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.
19.01.2023 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша «Дружба» молочная	150	200	6.68	8.91	5.89	9.3	26.3	35.06	159.65	228.2	0.99	1.32
2. Чай зелёный.	180	200	0.02	0.03	0	0	9.98	10.3	18.27	19.95	0.01	0.02
3. Бутерброд с (джемом)	25 5	30 10	1.54	2.32	0.16	0.24	13.16	20.08	61	92	0.01	0.01
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Груша.	50	50	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10
ОБЕД												
1. Свекольник со сметаной и мясом кур.	180	200	3.38	4.22	5.2	6.5	11.03	13.77	116.11	145	7.97	9.95
2. Пюре гороховое.	120	150	34.23	38.98	5.52	6.29	69.58	79.24	464.87	529.43	0	0
3. Тефтеля из говядины с рисом "Ёжик".(с соусом)	50 20	55 25	6.79	7.99	9.2	10.83	7.27	8.55	139.15	163.7	0.02	0.03
4. Салат из квашеной капусты.	30	40	1.24	1.58	4.11	4.99	6.98	7.66	82.5	83.2	23	25
5. Компот из сухофруктов	180	200	0.43	0.48	0	0	21.42	23.8	81	90	0.36	0.4
6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Вареники с творожным фаршем.	100	110	19.48	21.58	6.69	8.79	33.98	41.67	297	332	0.19	0.21
Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03
Итого:	1 295	1 500	76.53	89.60	37.43	47.69	237.26	284.61	1 592.43	1 881.94	42.57	46.97
Стоимость 1 дня:	109.53	125.24										
Приятного аппетита!												