

Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиНа	Утверждаю: Заведующий МДОБУ Г.В.Колоскова		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность, ккал		Витамины, 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.
<b>МЕНЮ</b>	1-3 г.	3-7 л.										
<b>12.04.2024 г.</b>	Вес в гр.	Вес в гр.										
<b>ЗАВТРАК № 1</b>												
1. Каша молочная «Солнышко» пшённая	150	160	5,94	7,11	8,91	10,53	23,46	28,74	197,35	237,58	1,34	1,54
2. Кофейный напиток со сгущённым молоком.	170	180	2	3	2,3	4,2	17	19	102	108	0,35	0,35
3. Бутерброд с сыром	20	25	3,12	4,49	7,07	8,48	7,75	10,32	107,3	135,88	0,06	0,09
	8	10										
<b>ЗАВТРАК № 2</b>												
10.30 – Яблоко.	50	50	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
<b>ОБЕД</b>												
1. Борщ с кислой капустой и сметаной на мясе кур.	180	190	1,386	1,733	3,924	4,905	9,764	12,21	80	100	6,43	8,038
2. Отварной рис.	90	100	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140	210	0	0
3. Рыба в молочном соусе.	30	35	10,6	12,11	6,12	7,83	5,38	7,53	135,44	184,78	1,96	2,84
	20	25										
4. Салат из сладкой моркови.	30	40	0,49	0,74	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	1,92	2,88
5. Компот из сухофруктов	170	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
6. Хлеб пшеничный	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Винегрет овощной.	90	100	1,38	2,48	6,18	11,1	8,4	15,1	94,8	170,6	10,2	18,3
Яйцо вареное.	30	60	7,08	7,08	6,6	6,6	0,78	0,78	75	75	0	0
Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
Хлеб пшеничный.	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
Итого:	1 248	1 385	39,88	49,41	45,62	60,14	175,36	225,27	1 277,19	1 635,68	32,64	44,47
Стоимость 1 дня:	100,94	118,67										
<b>Приятного аппетита!</b>												