

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.
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.
17.04.2024 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша пшеничная молочная.	150	160	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193	0	0
2. Чай с молоком	170	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2
3. Бутерброд с варёной сгущённой.	20 5	25 10	2	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,1	0,15
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Снежок	100	110	5,8	5,9	5	5,6	7,8	8,4	106	112	1,4	1,5
ОБЕД												
1. Суп шахтёрский со сметаной на мясе кур.	180	190	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144	6,3	7,87
2. Картофельное пюре.	90	100	2,52	3,15	2,62	3,14	17,64	22,05	90	112,5	8,98	5,55
3. Рыба, тушёная с овощами.	30 25	35 30	6,7	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	79,9	85	2,77	3,17
4. Салат из солёных огурцов с луком.	30	40	0,147	0,326	1,741	2,506	0,4	0,6	17,75	19,213	1,175	2,381
5. Компот из свежемороженой ягод.	170	180	0,158	0,2	0,04	0,08	16,21	17,42	65,93	69,44	33	40
6. Хлеб пшеничный	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ												
1. Салат "Зимний".	90	100	3,92	4,08	14,04	16,56	27,68	28,16	272,96	280,76	6,87	7,54
2. Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
3. Печенье.	10	10	4,8	5,82	15,69	21,38	27,98	57,8	250,3	341	0,05	0,06
Итого:	1 260	1 375	38,68	45,86	55,11	67,71	223,16	294,02	1 437,92	1 720,37	61,86	69,45
Стоимость 1 дня:	102,35	123,56										
Приятного аппетита!												