

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.
<b>МЕНЮ</b>	1-3 г.	3-7 л.										
23.04.2024 г.	Вес в гр	Вес в гр.										
<b>ЗАВТРАК № 1</b>												
Суп молочный "Геркулес" с овсяными хлопьями.	150	160	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	117	156	0,88	1,17
Какао с молоком сгущённым.	170	180	1,6	1,9	2,1	2,5	16,5	18	89,7	108	0,31	0,37
Бутерброд с сыром.	20 8	25 10	3,14	4,51	6,75	8,06	7,42	9,88	103,25	130,48	0,06	0,09
<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. Рассольник «Ленинградский» со сметаной на мясе кур.	180	190	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2
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. Котлета с томатным соусом.	30 15	35 20	7,03 0,48	9,84 0,69	5,73 1,37	8,02 1,95	5,11 2,16	7,16 3,46	99,38 21,7	139,13 33,46	0,58 0,46	0,81 0,77
4. Кисель ягодный.	180	190	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0,05	0,05
5. 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>												
1. Капуста тушёная.	90	100	3,13	3,98	5,56	7,42	14,38	18,98	120	158	24,99	32,74
2. Чай с сахаром.	180	190	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
3. Печенье.	10	10	4,8	5,6	3,69	4,3	20,98	24,48	156,3	182,3	0,26	0,3
Итого:	1 193	1 285	33,04	43,04	38,25	49,93	165,72	205,70	1 132,82	1 423,33	53,16	60,08
Стоимость 1 дня:	103,17	140,89										
<b>Приятного аппетита!</b>												