

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.	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.
26.04.2024 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
<b>ЗАВТРАК № 1</b>												
1. Каша молочная «Солнышко» пшеничная	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 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
	25	30										
4. Компот из сухофруктов	170	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
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>												
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.	60	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:	1 253	1 350	39,39	48,67	45,58	60,09	170,72	218,31	1 256,27	1 604,30	30,72	41,59
Стоимость 1 дня:	100,94	118,67										

Приятного аппетита!