

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>												
03.05.2024 г.	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 8	25 10	3,12	4,49	7,07	8,48	7,75	10,32	107,3	135,88	0,06	0,09
<b>ЗАВТРАК № 2</b>												
10.30 – Сок фруктовый.	100	110	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
<b>ОБЕД</b>												
1. Борщ с фасолью и сметаной на мясе кур.	180	190	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	7,8	9,74
2. Плов мясной.	90	100	15,83	21,83	12,33	17	22,24	30,67	263,18	363	0	0
3. Свежий помидор.	15	20	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67	2,4	3,2
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>												
1. Каша гречневая с тушёным мясом.	120	150	3,56	11,17	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203	3,97	5,95
2. Хлеб.	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
3. Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
Итого:	1 233	1 355	39,90	59,72	44,75	59,30	175,92	221,82	1 273,48	1 613,92	26,30	31,30
Стоимость 1 дня:	111,62	120,31										
<b>Приятного аппетита!</b>												