

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.
<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.
<b>06.05.2024 г.</b>	Вес в гр.	Вес в гр.										
<b>ЗАВТРАК № 1</b>												
1. Каша «5 злаков» молочная	150	160	5,06	6,41	5,79	7,73	21,87	29,71	152,4	212	1,54	1,92
2. Чай с лимоном.	170	180	0,04	0,04	0	0	9,1	12,13	35	47	1,6	2
3. Бутерброд с маслом	20 5	25 10	2,01	2,81	3,87	3,97	12,3	16,96	91,33	114,66	0	0
<b>ЗАВТРАК № 2</b>												
10.30 – Сок фруктовый.	100	110	1	1	0,2	0	20,2	25,4	92	110	4	8
Печенье	10	10	1,9	2,25	1,95	2,94	19,5	22,32	118,2	125,1	0	0
<b>ОБЕД</b>												
1. Суп картофельный с фрикадельками.	180	190	3,98	6,64	3,11	5,18	9,26	15,44	81	139	6,72	11,2
2. Отварная гречка.	90	100	3,68	3,72	3,3	4,16	26,4	38,72	165,6	207	0	0
3. Курица в соусе с томатом.	70	80	12,9	15,57	15,34	17,3	4,48	5,6	127,1	142	3,77	4,71
4. Салат из кукурузы с луком.	30	40	1,73	2,28	3,71	6,18	4,82	8,04	59,58	99,3	5,58	9,3
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>												
1. Рис отварной с овощами.	90	100	3,5	4,3	5,4	7,3	36,2	36,8	210	230	0	0
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. Хлеб пшеничный.	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
Итого за день:	1295	1415	40,85	51,65	43,17	55,43	228,07	289,28	1412,59	1764,52	23,59	37,56
Стоимость 1 дня:	96,01	97,87										
<b>Приятного аппетита!</b>												