

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.										
20.12.2024 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
<b>ЗАВТРАК № 1</b>												
1. Каша молочная «Солнышко» пшённая	150	180	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.	180	200	2	3	2,3	4,2	17	19	102	108	0,35	0,35
3. Бутерброд с сыром	15 10	20 10	3,12 10	4,49 10	7,07 10	8,48 10	7,75 10	10,32 10	107,3 10	135,88 10	0,06 10	0,09 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 со свежей капустой и сметаной на мясе круп	180	200	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 20	35 25	10,6 20	12,11 25	6,12 20	7,83 20	5,38 20	7,53 20	135,44 20	184,78 20	1,96 20	2,84 20
5. Компот из	170	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
6. Хлеб ржаной	15	20	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
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.	15	20	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
<b>Итого:</b>	1 185	1 320	32,31	41,59	38,98	53,49	169,94	217,53	1 181,27	1 529,30	30,72	41,59
Стоимость 1 дня:	100,94	118,67										
<b>Приятного аппетита!</b>												