

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.
МЕНЮ	Вес в гр.	Вес в гр.										
23.12.2024 г.												
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша «5 злаков» молочная	150	180	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	15 5	20 10	2,01	2,81	3,87	3,97	12,3	16,96	91,33	114,66	0	0
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Сок фруктовый.	100	110	1	1	0,2	0	20,2	25,4	92	110	4	8
ОБЕД												
1. Суп картофельный с фрикадельками.	180	200	3,98	6,64	3,11	5,18	9,26	15,44	81	139	6,72	11,2
2. Отварной рис.	90	100	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140	210	0	0
3. Печень по- строгановски.	80	100	15,7	17,55	8,4	12,58	5,1	7,73	150	213,53	14,06	17,03
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 ржаной	15	20	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ												
1. Отварные макаронны сладкие.	90	100	5,51	11,46	4,57	9,28	26,44	37,59	168	195	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
Итого:	1 265	1 420	40,23	55,42	33,49	50,64	182,72	248,15	1 179,19	1 584,95	33,88	49,88
Стоимость 1 дня:	83,13	74,43										
Приятного аппетита!												