

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.
МЕНЮ	1-3 г.	3-7 л.										
20.02.2025 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша «Дружба» молочная	150	160	6,68	8,91	5,89	9,3	26,3	35,06	159,65	228,2	0,99	1,32
2. Чай зелёный.	180	200	0,02	0,03	0	0	9,98	10,3	18,27	19,95	0,01	0,02
3. Бутерброд с (джемом)	15 5	20 10	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	0,01	0,01
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Яблоко.	50	50	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
ОБЕД												
1. Свекольник со сметаной и мясом кур.	180	200	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	7,97	9,95
2. Пюре гороховое.	90	100	34,23	38,98	5,52	6,29	69,58	79,24	464,87	529,43	0	0
3. Тефтеля из говядины с рисом "Ёжик".(с соусом)	30 20	35 25	6,79	7,99	9,2	10,83	7,27	8,55	139,15	163,7	0,02	0,03
4. Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
5. Хлеб ржаной	15	20	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ												
Вареники с творожным фаршем.	90	100	19,48	21,58	6,69	8,79	33,98	41,67	297	332	0,19	0,21
Чай с сахаром.	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
Итого:	1 185	1 320	75,29	88,02	33,32	42,70	230,28	276,95	1 509,93	1 798,74	19,57	21,97
Стоимость 1 дня:	124,00	126,9										
Приятного аппетита!												