

Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиНа	Утверждаю: Заведующий МДОБУ Г.В.Колоскова		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность, ккал		Витамин, 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	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.
24.02.2025 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша манная молочная	150	160	5,2	6,3	8,46	9,98	20,35	25,69	176,96	216,18	1,3	1,5
2. Чай с сахаром	170	180	0,04	0,04	0	0	9,1	12,13	35	47	1,6	2
3. Бутерброд с маслом сливочным	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 – Яблоко.	50	50	1	1	0,2	0	20,2	25,4	92	110	4	8
ОБЕД												
1. Борщ с капустой и картофелем с мясом кур, со сметаной	180	190	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150	4,83	6,1
2. Каша гречневая.	90	100	3,68	3,72	3,3	4,16	26,4	38,72	165,6	207	0	0
3. Гуляш с мясом	80	100	12,9	15,57	15,34	17,3	4,48	5,6	127,1	142	3,77	4,71
4. Огурец свежий.	15	20	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08	10	15
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	0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1. Суп рыбный со свежей рыбой.	90	100	2,9	3,8	3,08	4,62	15,01	18,01	113	124	13,49	15,73
3. Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,4	60,5	0,02	0,03
4. Булочка домашняя.	35	35	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0	0	0
Итого:	1 235	1 345	37,46	46,94	38,72	46,01	190,90	245,18	1195,02	1461,38	39,37	53,47
Стоимость 1 дня:	115,18	153,28										

Приятного аппетита!