Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиНа	Утверждаю: Заведующий МДОБУ Г.В.Колоскова		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,		Энерг. ценность, ккал		Витамин, С	
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.
01.11.2025 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
3ABTPAK № 1		= 7										
1. Каша манная	150	160	5,2	6,3	8,46	9,98	20,35	25,69	176,96	216,18	1,3	1,5
молочная	170	180	0,04	0.04	0	0	9,1	12.13	35	47	1.6	2
2. Чай с сахаром	20	25	2,01	2,81	3.87	3.97	12,3	16.96	91,33	114.66	0	0
3. Бутерброд	8	10	2,01	2,01	5,67	0,01	12,0	10,20	,			
с маслом сливочным	8	10										
3ABTPAK № 2	100	100	1	1	0.2	0	20.2	25.4	92	110	4	8
10.30 – Яблоко.	100	100	1	1	0,2.	0		20,.				
ОБЕД 1. Борщ с капустой и	170	200	1.3	(=	3,9	5,2	17.51	22,09	105.6	150	4,83	6.1
картофелем с мясом кур,	170	200	4,3	6,5	3,9	3,2	17,51	22,00	105,0	150	1,00	3,1
со сметаной												
	90	100	3,68	3,72	3,3	4.16	26,4	38,72	165.6	207	0	0
2. Каша гречневая.	60	80	12.9	15,57	15,34	17,3	4.48	5,6	127,1	142	3,77	4,71
3. Гуляш с мясом	20	25	0,38	0,57	0.07	0.11	1.61	2,42	8,05	12,08	10	15
4. Огурец свежий.	170	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
5. Компот из	170	100	0,45	0,40				,				
сухофруктов.	20	25	2,28	3.04	0.24	0.32	14,76	19.68	70.5	94.0	0	0
6. Хлеб ржаной		23	2,20	3,04	0,24	0,02	14,70	17,00	70,0			
усиленный полдник		110	2,9	3.8	3.08	4,62	15.01	18.01	113	124	13,49	15,73
1. Суп рыбный со	100	110	2,9	2,0	3,08	7,02	15,01	10,01			,	
свежей рыбой.	1.000	100	0.00	0.07	0.02	0.03	13	15	58,4	60.5	0,02	0.03
3.Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07		0,03	14,76	19.68	70.5	94.0	0,02	0,05
4. Булочка домашняя.	35	35	2,28	3,04	0.24			245,18		1461,38		53.47
Итого:	1 283	1 410	37,46	46,94	38,72	46,01	190,90	243,10	1193,02	1701,56	33,31	33,17
Стоимость 1 дня:	124,19	134,02										
			При	ятного	аппет	ита!		- 2000				