

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.
<b>МЕНЮ</b>	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>30.12.2025 г.</b>	Вес в гр.	Вес в гр.										
<b>ЗАВТРАК № 1</b>												
1. Каша молочная "Дружба"	150	160	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	117	156	0,88	1,17
2 Кофейный напиток с молоком.	170	180	1,6	1,9	2,1	2,5	16,5	18	89,7	108	0,31	0,37
3. Бутерброд с сыром.	20 10	25 12	3,14	4,51	6,75	8,06	7,42	9,88	103,25	130,48	0,06	0,09
<b>ЗАВТРАК № 2</b>												
10.30 – Сок.	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
<b>ОБЕД</b>												
1. Суп гороховый с гречкой и мясом птицы.	180	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2
2. Азу с мясом.	90	120	2,52	3,15	2,62	3,14	17,64	22,05	90	112,5	8,98	5,55
3. Помидор свежий.	15	20	7,9	8,5	3,8	4,2	0	0	69	72	0	0
4. Компот из сухофруктов.	170	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0,05	0,05
5. Хлеб ржаной	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ</b>												
1. Вареники с творогом.	90	100	3,13	3,98	5,56	7,42	14,38	18,98	120	158	24,99	32,74
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:	1 185	1 322	28,63	35,41	31,26	39,86	137,47	170,60	924,44	1 140,44	51,86	58,20
Стоимость 1 дня:	118	131,16										
<b>Приятного аппетита!</b>												