

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	
	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.	
30.07.2026 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша молочная кукурузная	150	160	6,68	8,91	5,89	9,3	26,3	35,06	159,65	228,2	0,99	1,32
2. Какао с молоком.	180	200	0,02	0,03	0	0	9,98	10,3	18,27	19,95	0,01	0,02
3. Бутерброд с сыром	20 10	25 12	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	0,01	0,01
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
Сок	100	110										
ОБЕД												
1. Бульон куриный с яйцом.	180	200	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	7,97	9,95
2. Плов с мясом птицы.	90	100	34,23	38,98	5,52	6,29	69,58	79,24	464,87	529,43	0	0
3. Огурец свежий.	20	25	1,24	1,58	4,11	4,99	6,98	7,66	82,5	83,2	23	25
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	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ												
Пельмени из полуфабриката.	90	100	19,48	21,58	6,69	8,79	33,98	41,67	297	332	0,19	0,21
Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
Итого:	1 310	1 437	69,74	81,61	28,23	36,86	229,99	276,06	1 453,28	1 718,24	42,55	46,94
Стоимость 1 дня:	144,90	163,78										
Приятного аппетита!												