

Меню разработано на основе примерного меню и утверждено СанПиН 18/03-2009/ Колосова Галина Викторовна	Утверждаю: Заведующий МДОБУ В.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.
30.09.2026 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Суп молочный с макаронными изделиями.	150	170	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193	0	0
2. Какао с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2
3. Бутерброд с маслом сливочным.	20 5	25 10	2	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,1	0,15
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Яблоко	100	100	5,8	5,9	5	5,6	7,8	8,4	106	112	1,4	1,5
ОБЕД												
1. Суп с клёцками, с мясом птицы.	180	200	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144	6,3	7,87
2. Каша гречневая.	90	100	2,52	3,15	2,62	3,14	17,64	22,05	90	112,5	8,98	5,55
3. Гуляш с печенью.	50	60	6,7	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	79,9	85	2,77	3,17
4. Помидор свежий.	20	25	0,147	0,326	1,741	2,506	0,4	0,6	17,75	19,213	1,175	2,381
5. Компот из смеси сухофруктов.	180	200	0,158	0,2	0,04	0,08	16,21	17,42	65,93	69,44	33	40
6. Хлеб ржаной	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ												
1. Ленивые голубцы с мясом птицы.	90	100	3,92	4,08	14,04	16,56	27,68	28,16	272,96	280,76	6,87	7,54
2. Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
3. Пирожок с повидлом.	45	45	4,8	5,82	15,69	21,38	27,98	57,8	250,3	341	0,05	0,06
Итого:	1 300	1 440	38,68	45,86	55,11	67,71	223,16	294,02	1 437,92	1 720,37	61,86	69,45
Стоимость 1 дня:	150,54	163,47										

Приятного аппетита!