

Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиН 18/03/2017	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.
02.10.2026 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Суп молочный с рисовой крупой.	150	160	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18
2. Кофейный напиток с молоком.	180	200	2	3	2,3	4,2	17	19	102	108	0,35	0,35
4. Бутерброд с маслом сливочным	20 8	25 10	3,14	4,51	6,75	8,06	7,42	9,88	103,25	130,48	0,06	0,09
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Сок.	100	110	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
ОБЕД												
1. Суп гороховый с мясом птицы и гречками.	180	200	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31
2. Макароны отварные с маслом.	90	100	5,68	6,84	2,13	2,89	14,49	16,47	105,6	108,2	0	0
3. Котлета с томатным соусом.	25 20	30 25	7,03 0,48	9,84 0,69	5,73 1,37	8,02 1,95	5,11 2,16	7,16 3,46	99,38 21,7	139,13 33,46	0,58 0,46	0,81 0,77
4. Помидор свежий.	20	25		0,74	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	1,92	2,88
5. Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
6. Хлеб ржаной	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ												
1. Запеканка рисовая с творогом	90	100	21,04	26,31	14,46	18,09	20,58	25,74	296	372	0,28	0,36
2. Кисель ягодный густой	30	40	2,78	3,02	4,07	5,11	2,42	3,61	75,09	82,8	1,5	2,1
3. Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
Итого:	1 283	1 430	56,96	73,38	56,60	74,20	149,50	181,37	1 374,42	1 683,71	19,92	23,28
Стоимость 1 дня:	140,44	165,63										

Приятного аппетита!