

**Меню для МБДОУ "Переясловский детский сад" Шалуныя"**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>1-ый день 16.01.2023г. Понедельник дети от 3-до 7 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
88	<i>Каша манная</i>	200	6,21	7,47	25,09	192,0
2	<i>Бутерброд с повидлом</i>	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0
253	<i>Кофейный напиток</i>	180	1,3	1,3	14,0	92,0
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	<i>Сок</i>	180	1,9	7,5	13,9	120,00
<b>Обед</b>						
27	<i>Щи со свежей капусты,с картофелем,со сметаной</i>	200	2,85	3,81	10,55	88,14
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	4,61	6,25	16,95	147,83
195	<i>Макароны с овощами</i>	150	5,34	6,96	31,45	203,00
174	<i>Тефтели</i>	70	9,0	9,5	7,3	150,5
241	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,48	0,0	23,8	90,0
<b>Полдник</b>						
274	<i>Булочка домашняя</i>	70	5,05	9,63	33,52	177,7
263	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,0	0,0	11,98	43,0

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>1-й день-16.01.2023 Дети (от1,5-3)</b>						
<b>Завтрак</b>						
88	<i>Каша манная</i>	150	4,66	5,6	18,82	144,0
2	<i>Бутерброд с повидлом</i>	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0
253	<i>Кофейный напиток</i>	150	1,08	1,08	11,67	76,67
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	<i>Сок</i>	150	1,9	7,5	13,9	120,0
<b>Обед</b>						
56	<i>Щи из свежей капусты, со сметаной</i>	150	1,76	2,44	6,4	59,69
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,45	7,55	14,62	136,00
195	<i>Макароны с овощами</i>	100	3,56	4,64	20,97	135,33
174	<i>Тефтели</i>	50	6,41	6,78	5,22	107,5
241	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,43	0,0	21,42	81,0
<b>Полдник</b>						
274	<i>Булочка домашняя</i>	50	3,61	6,88	23,94	129,58
263	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,0	0,0	8,98	30,0