

Меню для МБДОУ "Переясловский детский сад" "Шалуныя"

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
2-й день 17.01.2023 (с 3-7 лет).						
Завтрак						
99	<i>Каша вязкая геркулес</i>	200	11,62	13,28	49,23	357,0
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0
248	<i>Какао с молоком</i>	180	1,2	1,3	13,0	90,0
Второй завтрак						
10.00	<i>йогурт</i>	100	1,9	7,5	13,09	550,0
Обед						
38	<i>Суп гороховый</i>	250	6,45	5,16	21,92	148,87
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,45	7,55	14,62	136,00
206	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,05	5,24	18,06	142,0
1	<i>Рыба тушеная в сметанном соусе</i>	100	22,94	12,22	103,78	259,8
263	<i>кисель</i>	180	0,00	0	11,98	43,00
Полдник						
204	<i>Макароны с сыром</i>	150	7,88	8,83	35,88	259,0
256	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,24	0,1	18,33	100,0

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
2-ой день 17.01.2023 дети от 1,5- до 3 лет						
Завтрак						
99	<i>Каша вязкая геркулес</i>	150	11,62	13,28	49,23	357,0
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0
248	<i>Какао с молоком</i>	150	1,0	1,08	10,83	75,0
Второй завтрак						
10.00	<i>йогурт</i>	100	1,9	7,5	13,09	550,0
Обед						
38	<i>Суп гороховый</i>	200	4,3	3,9	17,51	105,6
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,45	7,55	14,62	136,00
206	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,44	4,19	14,45	113,6
1	<i>Рыба тушеная в сметанном соусе</i>	88	22,94	12,22	103,78	259,8
263	<i>кисель</i>	150	0,0	0,0	8,98	30,00
Полдник						
204	<i>Макароны с сыром</i>	100	5,25	5,89	23,92	172,7
256	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,24	0,1	18,33	100,0