

**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 30 января 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>Йогурт</i>	100	1,9	7,5	13,09	550,0
<b>Обед</b>						
27	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</i>	250	2,85	3,81	10,55	88,14
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	4,61	6,25	16,95	147,83
	<i>Тефтели из говядины</i>	70	8,98	9,49	7,31	150,5
195	<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	150	5,34	6,96	31,45	203,00
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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>1-й день -30 января 2023 понедельник 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>Йогурт</i>	100	1,9	7,5	13,09	550,0
<b>Обед</b>						
56	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</i>	200	1,76	2,44	6,4	59,69
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,45	7,55	14,62	136,00
	<i>Тефтели из говядины</i>	50	6,41	6,78	5,22	107,5
195	<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	100	3,56	4,64	20,97	135,33
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,43	0	21,42	81
<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