

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	

**9-й день 09.02.2023 г. 3-7 лет**

**Завтрак**

96	Каша пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,0
2	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14,0	92,0

**Второй завтрак**

10.00	Банан	120	20,02	24,3	май.00	876,00
-------	-------	-----	-------	------	--------	--------

**Обед**

	салат картофельный с огурцом соленым		0,84	6,79	5,64	88,0
101	Суп Харчо на к/б	250	4,97	6,19	21,3	152,84
ст.140	Мясной рулет с яйцами	110	19,8	15,83	13,77	267,69
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,0	23,8	90,0

**Полдник**

265	Сырники из творога со сметаной	160	24,30	21,29	19,15	393,12
200	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	12,13	47,0

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	

**9-й день- 09.02.2023г (от 1,5-3 лет)**

**Завтрак**

96	Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
2	Бутерброд с повидлом	30/5	1,54	0,16	13,16	61,0
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67

**Второй завтрак**

10.00	Банан	90	20,02	24,3	май.00	876,00
-------	-------	----	-------	------	--------	--------

**Обед**

43	Салат картофельный с огурцом соленым	45	0,63	5,09	4,23	66,0
101	Суп Харчо на к/б	200	3,93	4,9	16,84	120,88
ст.140	Мясной рулет с яйцами	90	12,61	10,38	11,41	185,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,00
241	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,0	21,42	81,0

**Полдник**

265	Сырники из творога со сметаной	140	22,52	19,45	17,68	268,00
200	Чай с лимоном	150	0,04	0,0	9,10	35,0