

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>2-й день 31 января 2023( с 3-7 лет).</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	<i>Кашиа геркулесовая</i>	200	6,35	8,51	21,86	187,0
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
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	<i>Йогурт</i>	100	1,9	7,5	13,9	120,0
<b>Обед</b>						
38	<i>Суп гороховый</i>	250	6,45	5,16	21,92	148,87
	<i>салат из свеклы отварной</i>	58	0,52	3,05	5,76	53,60
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
139	<i>Рыба тушеная в сметанном соусе</i>	100	12,20	6,5	55,2	138,2
376	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,40	0,02	25,24	102,72
<b>Полдник</b>						
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	
<b>2-ой день 31 января 2023г. дети от 1,5- до 3 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	<i>Кашиа геркулесовая</i>	150	4,76	6,38	16,4	140,3
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
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	<i>Йогурт</i>	100	2,2	2,38	23,83	165,0
<b>Обед</b>						
38	<i>Суп гороховый</i>	200	4,3	3,9	17,51	105,6
	<i>Салат из свеклы отварной</i>		0,47	2,03	3,62	34,80
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
139	<i>Рыба тушеная в сметанном соусе</i>	88	10,74	5,72	48,58	121,62
376	<i>Кисель</i>	180	0,40	0,02	25,24	102,72
<b>Полдник</b>						
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