

Меню для МБДОУ "Переясловский детский сад" "Шалунья"

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

9-й день 06.04.2023 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	Сок	180	0,30	0,3	7,35	35,3
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	Напиток из шиповника	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- 06.04.2023г (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	Сок	150	0,30	0,3	7,35	35,3
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	Напиток из шиповника	150	0,04	0,0	9,10	35,0