

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>4-ый день четверг 16.03.2023г. Дети от 3 лет -до 7 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,11	8,45	35,28	237,59
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,0
248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	Банан	120	0,30	0,3	7,35	35,3
<b>Обед</b>						
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,61	2,65	21,26	120,96
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00
ст.130	Гречка с маслом	130	3,48	5,61	23,6	258,10
152	Гуляш	80	6,0	7,6	2,47	164,80
263	Чай с сахаром	180	0,00	0	11,98	43,00
<b>Полдник</b>						
с.146	Пирог открытый	90	6,30	5,01	43,70	206,80
255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>4-й день - 16.03.2023г (от 1,5-3 лет)</b>						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,00
1	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0
248	Какао с молоком	180	1,0	1,08	10,83	75,0
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	Банан	90	0,30	0,3	7,35	35,3
<b>Обед</b>						
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,57	1,59	12,76	72,58
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,00
ст.130	Гречка с маслом	100	3,03	4,44	21,1	187,00
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
152	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,60
263	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,98	30,00
<b>Полдник</b>						
с.146	Пирог открытый	70	6,30	5,01	43,70	206,80
255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0