

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 23.03.2023 г. 3-7 лет						
Завтрак						
96	<i>Каша пшеничная</i>	200	7,01	8,09	28,39	213,0
2	<i>Бутерброд с повидлом</i>	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0
253	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,3	1,3	14,0	92,0
Второй завтрак						
10.00	<i>Банан</i>	120	0,30	0,3	7,35	35,3
Обед						
	<i>салат картофельный с огурцом соленым</i>		0,84	6,79	5,64	88,0
101	<i>Суп Харчо на к/б</i>	250	4,97	6,19	21,3	152,84
ст.140	<i>Мясной рулет с яйцами</i>	110	19,8	15,83	13,77	267,69
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,45	7,55	14,62	136,00
241	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,48	0,0	23,8	90,0
Полдник						
265	<i>Сырники из творога со сметаной</i>	160	24,30	21,29	19,15	393,12
200	<i>Чай с лимоном</i>	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- 23.03.2023г (от 1,5-3 лет)						
Завтрак						
96	<i>Каша пшеничная</i>	150	5,26	6,07	21,29	159,75
2	<i>Бутерброд с повидлом</i>	30/5	1,54	0,16	13,16	61,0
253	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	1,08	1,08	11,67	76,67
Второй завтрак						
10.00	<i>Банан</i>	90	0,30	0,3	7,35	35,3
Обед						
43	<i>Салат картофельный с огурцом соленым</i>	45	0,63	5,09	4,23	66,0
101	<i>Суп Харчо на к/б</i>	200	3,93	4,9	16,84	120,88
ст.140	<i>Мясной рулет с яйцами</i>	90	12,61	10,38	11,41	185,2
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,45	7,55	14,62	136,00
241	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,43	0,0	21,42	81,0
Полдник						
265	<i>Сырники из творога со сметаной</i>	140	22,52	19,45	17,68	268,00
200	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,04	0,0	9,10	35,0