

Меню для МБДОУ "Переясловский детский сад" Шалуныя"

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1-ый день 27.03.2023г. Понедельник дети от 3-до7 лет						
Завтрак						
88	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0
2	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0
253	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14,0	92,0
Второй завтрак						
10.00	Яблоко	100	1,9	7,5	13,9	120,00
Обед						
27	Щи со свежей капусты, с картофелем, со сметаной	200	2,85	3,81	10,55	88,14
1	Хлеб пшеничный	40	4,61	6,25	16,95	147,83
195	Макароны с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,00
174	Тефтели	70	9,0	9,5	7,3	150,5
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,0	23,8	90,0
Полдник						
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7
263	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	11,98	43,0

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1-й день-27.03.2023 Дети (от1,5-3)						
Завтрак						
88	Каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144,0
2	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0
253	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67
Второй завтрак						
10.00	Яблоко	75	1,9	7,5	13,9	120,0
Обед						
56	Щи из свежей капусты, со сметаной	150	1,76	2,44	6,4	59,69
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,00
195	Макароны с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33
174	Тефтели	50	6,41	6,78	5,22	107,5
241	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,0	21,42	81,0
Полдник						
274	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58
263	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,98	30,0