

Меню для МБДОУ "Переясловский детский сад" "Шалуныя"

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---|--------------|----------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 4-ый день четверг 30.03.2023г. Дети от 3 лет -до 7 лет. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 173 | <i>Каша вязкая рисовая молочная</i> | 200 | 5,11 | 8,45 | 35,28 | 237,59 |
| 1 | <i>Бутерброд с маслом</i> | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,0 |
| 248 | <i>Какао с молоком</i> | 180 | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90,0 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 10.00 | <i>сок</i> | 120 | 0,30 | 0,3 | 7,35 | 35,3 |
| Обед | | | | | | |
| 38 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | 250 | 2,61 | 2,65 | 21,26 | 120,96 |
| | <i>Салат из моркови и яблок</i> | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 1 | <i>Хлеб пшеничный</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 |
| ст.130 | <i>Гречка с маслом</i> | 130 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,10 |
| 152 | <i>Гуляш</i> | 80 | 6,0 | 7,6 | 2,47 | 164,80 |
| 263 | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,00 | 0 | 11,98 | 43,00 |
| Полдник | | | | | | |
| с.146 | <i>Пирог открытый</i> | 90 | 6,30 | 5,01 | 43,70 | 206,80 |
| 255 | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|--|---|--------------|----------------------|------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 4-й день - 30.03.2023г (от 1,5-3 лет) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 173 | <i>Каша вязкая рисовая молочная</i> | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144,00 |
| 1 | <i>Бутерброд с маслом</i> | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,0 |
| 248 | <i>Какао с молоком</i> | 180 | 1,0 | 1,08 | 10,83 | 75,0 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 10.00 | <i>сок</i> | 90 | 0,30 | 0,3 | 7,35 | 35,3 |
| Обед | | | | | | |
| 38 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | 150 | 1,57 | 1,59 | 12,76 | 72,58 |
| 1 | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 |
| ст.130 | <i>Гречка с маслом</i> | 100 | 3,03 | 4,44 | 21,1 | 187,00 |
| | <i>Салат из моркови и яблок</i> | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 152 | <i>Гуляш</i> | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,60 |
| 263 | <i>Чай с сахаром</i> | 150 | 0,0 | 0,0 | 8,98 | 30,00 |
| Полдник | | | | | | |
| с.146 | <i>Пирог открытый</i> | 70 | 6,30 | 5,01 | 43,70 | 206,80 |
| 255 | <i>Молоко кипяченое</i> | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81,0 |