

Меню для МБДОУ "Переясловский детский сад" "Шалуныя"

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
6-ой день 21.08.2023г.(понедельник) дети от 3-до 7 лет						
Завтрак						
88	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,0
248	Какао с молоком	180	0,0	0,0	11,98	43,0
Второй завтрак						
10.00	Яблоко	100	3,11	1,05	44,1	189,0
Обед						
27	Борщ со сметаной	200	2,65	4,96	12,83	106,23
28	Салат из моркови и яблок	60	3,65	5,96	13,83	107,23
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00
ст.133	Плов с мясом	170	17,51	13,30	29,46	342,00
376	Кисель	180	0,40	0,018	25,24	102,72
Полдник						
204	Макаронные изделия с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,0
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	
6-й день - 21.08.2023г (от 1,5-3 лет)						
Завтрак						
88	Каша манная	150	4,66	5,60	18,82	144,0
1	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0
263	Какао с молоком	150	0,0	0,0	8,98	30,0
Второй завтрак						
10.00	Йогурт	100	3,11	1,05	44,1	189,0
Обед						
27	Борщ со сметаной	150	1,64	3,28	7,77	66,94
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,00
ст.133	Плов с мясом	145	7,74	10,38	19,66	239,20
28	Салат из моркови и яблок	60	3,65	5,96	13,83	107,23
376	Кисель	180	0,40	0,018	25,24	102,72
Полдник						
204	Макаронные изделия с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,7
263	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,98	30,0