

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 09.10.2023г. Понедельник дети от 3-до 7 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 | Банан | 120 | 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 |
| ст.13 | Плов с мясом | 170 | 17,51 | 13,30 | 29,46 | 342,00 |
| 241 | Компот из с/ф | 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-09.10.2023 Дети (от 1,5-3) | | | | | | |
| 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 | Банан | 90 | 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 |
| ст.13 | Плов с мясом | 145 | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,20 |
| 241 | Компот из с/ф | 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 |