

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 12.10.2023г. 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>	30/5/14	3,61	5,40	9,75	106,0
248	<i>Какао с молоком</i>	180	1,2	1,3	13,0	90,0
Второй завтрак						
10.00	<i>Сок</i>	180	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
1	<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>Гуляши</i>	80	6,0	7,6	2,47	164,80
263	<i>Компот из сухофруктов</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>Чай с сахаром</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 - 12.10.2023г (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>	20/4/9	3,61	5,40	9,75	106,0
248	<i>Какао с молоком</i>	180	1,0	1,08	10,83	75,0
Второй завтрак						
10.00	<i>Сок</i>	150	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>Гуляши</i>	60	4,5	5,7	1,85	123,60
263	<i>Компот из сухофруктов</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>Чай с сахаром</i>	150	4,35	3,75	7,2	81,0