

**Меню для МБДОУ "Переясловский детский сад Шалунья"**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>9-й день 19.10.23г. 3-7 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
96	<i>Каша пшеничная</i>	200	7,01	8,09	28,39	213,0
2	<i>Бутерброд с повидлом</i>	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0
253	<i>Кофейный напиток</i>	180	1,3	1,3	14,0	92,0
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	<i>Банан</i>	100	0,3	0,3	17,24	35,25
<b>Обед</b>						
43	<i>Салат картофельный с огурцом соленым</i>	60	0,84	6,79	5,64	88,0
101	<i>Суп Харчо на к/б</i>	250	4,97	6,19	21,3	152,84
ст.140	<i>Плов с мясом</i>	200	13,13	9,28	25,66	397,72
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,45	7,55	14,62	136,00
241	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,48	0,0	23,8	90,0
<b>Полдник</b>						
265	<i>Макароны с сыром</i>	140/25	21,29		34,31	234,00
200	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,0	0,0	12,13	47,0

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>9-й день - 19.10.2023г (от 1,5-3 лет)</b>						
<b>Завтрак</b>						
96	<i>Каша пшеничная</i>	150	5,26	6,07	21,29	159,75
2	<i>Бутерброд с повидлом</i>	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0
253	<i>Кофейный напиток</i>	150	1,08	1,08	11,67	76,67
<b>Второй завтрак</b>						
10.00	<i>Банан</i>	90	0,7	0,7	17,15	82,25
<b>Обед</b>						
43	<i>Салат картофельный с огурцом соленым</i>	45	0,63	5,09	4,23	66,0
101	<i>Суп Харчо на к/б</i>	200	3,93	4,9	16,84	120,88
ст.140	<i>Плов с мясом</i>	150	13,13	9,28	25,66	397,72
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,45	7,55	14,62	136,00
241	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,43	0,0	21,42	81,0
<b>Полдник</b>						
265	<i>Макароны с сыром</i>	100/20	6,24	8,10	34,31	234,00
200	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,0	9,10	35,0