

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

| № рецептуры  | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|  |  |              | белки                | жиры        | углеводы     |                                |
| <b>1-ый день 04.12.2023г. Понедельник дети от 3-до 7 лет</b> |  |              |                      |             |              |                                |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |                      |             |              |                                |
| 88   | <i>Каша манная</i>                                     | 200          | <b>6,21</b>          | <b>7,47</b> | <b>25,09</b> | <b>192,0</b>                   |
| 2  | <i>Бутерброд с маслом</i>                              | 30/5         | <b>2,32</b>          | <b>0,24</b> | <b>20,08</b> | <b>92,0</b>                    |
| 253  | <i>Кофейный напиток</i>                                | 180          | <b>1,3</b>           | <b>1,3</b>  | <b>14,0</b>  | <b>92,0</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |              |                      |             |              |                                |
| <b>10.00</b>   | <i>Банан</i>   | 120          | <b>1,9</b>           | <b>7,5</b>  | <b>13,9</b>  | <b>120,00</b>                  |
| <b>Обед</b>  |  |              |                      |             |              |                                |
| 27   | <i>Щи со свежей капусты, с картофелем, со сметаной</i> | 200          | <b>2,85</b>          | <b>3,81</b> | <b>10,55</b> | <b>88,14</b>                   |
| 1  | <i>Хлеб пшеничный</i>                                  | 40           | <b>4,61</b>          | <b>6,25</b> | <b>16,95</b> | <b>147,83</b>                  |
| 195  | <i>Плов с мясом</i>                                    | 150          | <b>5,34</b>          | <b>6,96</b> | <b>31,45</b> | <b>203,00</b>                  |
| 241  | <i>Компот из сухофруктов</i>                           | 200          | <b>0,48</b>          | <b>0,0</b>  | <b>23,8</b>  | <b>90,0</b>                    |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                      |             |              |                                |
| 274  | <i>Булочка домашняя</i>                                | 70           | <b>5,05</b>          | <b>9,63</b> | <b>33,52</b> | <b>177,7</b>                   |
| 263  | <i>Чай с сахаром</i>                                   | 180          | <b>0,0</b>           | <b>0,0</b>  | <b>11,98</b> | <b>43,0</b>                    |

| № рецептуры                                | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность |
|--|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|  |  |              | белки                | жиры        | углеводы     |                         |
| <b>1-й день-04.12..2023 Дети (от1,5-3)</b> |  |              |                      |             |              |                         |
| <b>Завтрак</b>                             |  |              |                      |             |              |                         |
| 88   | <i>Каша манная</i>                       | 150          | <b>4,66</b>          | <b>5,6</b>  | <b>18,82</b> | <b>144,0</b>            |
| 2  | <i>Бутерброд с маслом</i>                | 20/5         | <b>1,54</b>          | <b>0,16</b> | <b>13,16</b> | <b>61,0</b>             |
| 253  | <i>Кофейный напиток</i>                  | 150          | <b>1,08</b>          | <b>1,08</b> | <b>11,67</b> | <b>76,67</b>            |
| <b>Второй завтрак</b>                      |  |              |                      |             |              |                         |
| <b>10.00</b>                               | <i>Банан</i>                             | 90           | <b>1,9</b>           | <b>7,5</b>  | <b>13,9</b>  | <b>120,0</b>            |
| <b>Обед</b>                                |  |              |                      |             |              |                         |
| 56   | <i>Щи из свежей капусты, со сметаной</i> | 150          | <b>1,76</b>          | <b>2,44</b> | <b>6,4</b>   | <b>59,69</b>            |
| 1  | <i>Хлеб пшеничный</i>                    | 30           | <b>2,45</b>          | <b>7,55</b> | <b>14,62</b> | <b>136,00</b>           |
| 195  | <i>Плов с мясом</i>                      | 100          | <b>3,56</b>          | <b>4,64</b> | <b>20,97</b> | <b>135,33</b>           |
| 241  | <i>Компот из сухофруктов</i>             | 180          | <b>0,43</b>          | <b>0,0</b>  | <b>21,42</b> | <b>81,0</b>             |
| <b>Полдник</b>                             |  |              |                      |             |              |                         |
| 274  | <i>Булочка домашняя</i>                  | 50           | <b>3,61</b>          | <b>6,88</b> | <b>23,94</b> | <b>129,58</b>           |
| 263  | <i>Чай с сахаром</i>                     | 150          | <b>0,0</b>           | <b>0,0</b>  | <b>8,98</b>  | <b>30,0</b>             |