

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад № 73
Е.Н.Андреева

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим
пребывания

1 день: понедельник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад №73
------------------------	-----------------	--

13.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтра к	Макароны отварные	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	<i>Итого:</i>	427	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07	
2 завтра к	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73
	Плов с мясом	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	<i>Итого:</i>	670	24,82	27,59	93,48	714,6 5	23,54	
Полдн ик	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	<i>Итого:</i>	210	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2	
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	420	22,28	19,3	52,47	497,7 5	4,97	