УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Уральский детский сад
«Одуванчик»
_____ И.Н. Матусан

**Меню дети от 1,5-3лет/ от 3-7 лет**
**на 14 февраля 2023 года**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| завтрак | Суп молочный геркулесовый | 150\180 | 2,33/4,19 | 0,34/0,61 | 0,33/0,59 | 94,6\170,28 |
| | Бутерброд с повидлом | 30/45 | 1,3/2,45 | 2,14/0,04 | 15,75/21,06 | 87,841/125 |
| | Чай с сахаром на молоке | 150/180 | 2,65/2,67 | 2,33/2,34 | 11,31/14,31 | 77/89 |
| | Кефир | 150/180 | 4,35/5,22 | 3,75/4,5 | 6,0/7,2 | 75/90 |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/250 | 6,87/8,59 | 6,72/8,4 | 9,2/14,33 | 133,80/167,2 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 85/105 | 4,62/5,77 | 6,86/7,68 | 21,25/26,41 | 163/195,5 |
| | Гуляш из отварной курицы | 100/140 | 12,85/18,05 | 10,34/14,26 | 3,30/4,58 | 157,5/218,75 |
| | Хлеб ржаной | 25/35 | 1,65/2,31 | 0,3/0,42 | 8,5/60,66 | 43,32/60,66 |
| | Хлеб пшеничный | 15/15 | 1,2 | 0,19 | 7,2 | 34,05 |
| | Компот из яблок с лимоном | 150/180 | 0,12/0,14 | 0,12/0,14 | 17,91/21,49 | 73,2/87,84 |
| | | | | | | |
| полдник | Плов | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 |
| | Сырники из творога | 110/180 | 18,53/29,6 | 12,39/19,73 | 21,64/38,72 | 272,8/452 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 41 |
| Итого за день: | | | 63,09/86,83 | 50,59/63,43 | 150,51/198,85 | 1344,111/1834,28 |