

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



**Меню дети от 1,5-3лет/ от 3-7 лет
на 15 марта 2023 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/210	2,85/3,79	5,01/5,48	19,23/23,97	133/160
	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	16,9/22,9	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91
	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75/90
обед	Рассольник «Ленинградский»	200/250	1,68/2,1	4,09/5,11	13,27/16,59	96,6/120,75
	Рис отварной	80/100	1,94/2,43	2,86/3,58	19,56/24,45	111,84/139,8
	Рыба, запеченная с овощами	60/80	6,6/8,78	2,91/4,09	2,53/3,45	63/86
	Соус сметанный	15/30	0,21/0,42	0,74/1,49	0,88/1,76	11,11/22,23
	Хлеб ржаной	25/35	1,65/2,31	0,3/0,42	8,35/11,69	43,32/60,66
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	7,2	34,05
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,39	0,015/0,01	20,82/24,99	84,75/101,7
полдник	Пудинг из творога	50/100	7,57/15,14	5,38/10,76	12,17/24,33	127/255
	Молоко сгущенное	20	1,72	1,0	11,38	62,2
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40
	фрукты					
Итого за день:			49,78/69,71	35,535/47,91	163,37/210,55	1122,87/1487,39