

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Уральский детский сад
«Одуванчик»

И.Н. Матусан



**Меню дети от 1,5-3лет/ от 3-7 лет
на 22 марта 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Омлет натуральный	160/210	2,4/3,18	3,82/3,89	21,04/26,38	128/153
	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	16,9/22,9	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89
	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92
обед	Щи по -Уральски	200/200	1,64	4,06	5,76	66
	Макароны с маслом	105/125	3,71/4,45	6,63/7,23	18,28/21,8	145,3/167,76
	Котлета рыбная	60/80	8,25/11,16	2,69/3,9	6,68/9,04	84/116
	С-с 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
	Напиток из шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	61/79
	Рагу из овощей	55/115	2,59/5,18	1,38/2,76	18,3/36,07	95/190
полдник	Молоко	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102
	Блины с повидлом					
	Овощное рагу					
	Яблоко					
Итого за день:			51,44/67,4 2	40,26/48,9 6	152,8/202,7	1127,58/1453,9