

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Уральский детский сад  
«Одуванчик»»



И.Н. Матусан

**Меню дети от 1,5-3лет/ от 3-7 лет  
на 23 марта 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Каша манная	65/85	6,95/9,1	12,87/15,8	1,07/1,4	148/184
	Бутерброд с маслом	30/40	1,66/2,45	7,45/7,55	9,79/14,62	112,7/136
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91
	Кефир	150/180	0,75/0,9	-	15,5/18,18	63,33/76
обед	Суп картофельный с крупой	200/250	2/2,51	2,23/2,79	13,6/17	82,6/103,25
	Капуста тушеная	100/150	1,98/3,13	3,71/5,56	9,49/4,38	79/120
	Фрикадельки мясные	20/25	3,81/4,77	2,02/2,52	0,15/0,19	34,12/42,65
	Хлеб ржаной	15/35	1,2/2,31	0,19/0,42	7,2/11,69	34,05/60,66
	Хлеб пшеничный	25/15	1,65/1,2	0,3/0,19	8,35/7,2	43,32/34,05
	Компот из яблок с лимоном	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	17,91/21,49	73,2/87,84
	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101
полдник		155/205	5,78/7,67	5,63/7,97	19,59/25,67	152,24/205,10
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40
	Фрукты	100/100	0,4	0,04	9,8	44,0
Итого за день:			44,77/57,16	48,68/60,09	151,28/190,38	1218,72/1527,85