

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



**Меню дети от 1,5-3лет/ от 3-7 лет
 На 29 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 |