

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

И.Н. Матусан



**Меню дети от 1,5-3лет/ от 3-7 лет
на 31 марта 2023г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Омлет натуральный	65/85	5,73/7,52	11,04/13,46	1,1/1,51	127/157
	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	16,9/22,9	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180
	Кофейный напиток на молоке	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91
	Конфеты	20	0,32	1,72	15,16	73,8
	Сок	150/180	0,75/0,9	-	15,15/18,18	63,33/76
обед	Борщ с мясом	200/250	7,91/9,89	5,81/7,27	10,98/13,73	128/160
	Каша рассыпчатая перловая	80/100	2,35/2,94	2,49/3,07	15,24/18,82	94,63/116,89
	Гуляш из отварного мяса	120/160	15,42/20,63	12,41/16,3	3,96/5,24	189/250
	Хлеб ржаной	25/35	1,65/2,3	10,3/0,42	8,35/11,69	43,32/60,66
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,19	7,2	34,5
	Кисель	150/180	1,01/1,22	-	21,72/26,11	87,14/104,57
полдник	Картофель отварной	105/155	2,05/3,05	3,96/4,17	16,12/24,08	108/146
	Рыба соленая	25	4,25	2,13		36
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,6	45,4
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40
	Печенье	20/40	1,5/3,0	2,0/4,0	14,9/29,8	83,4/166,8
Итого за день:			65,08/84,7	51,2/63,87	171,66/224,86	1350,07/1738,17