



Утверждаю
 Заведующая МБДОУ № 53
 Старикова Л.А.

Меню на 15 мая 2024 года

приём пищи	наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 года					возрастная категория 3-7 лет				
		вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	вес блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
	Омлет натуральный	100	6,5	11,2	1,2	127,0	120	9,2	16,0	1,7	181,42
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый кон.	20	0,7	0,6	1,5	16,5	25	0,9	0,8	1,9	20,62
	Масло сливочное	5	0,1	5,5	0,07	49,6	7	0,1	7,8	0,1	70,9
	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	0,7	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,6	79,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,0	87,5	180	2,6	2,90	17,0	107,5
	Мандарин	40	0,3	0,1	3,0	15,2	80	0,60	0,200	6,0	30,4
Завтрак 2											
	Сок фр-ов (ясли), сок овощной (сад)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Обед											
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	40	0,4	3,3	4,3	41,0	60	0,6	4,9	5,2	61,5
	Суп картофельный с птицей	165	3,2	5,04	13,8	75,35	200	4,0	6,5	17,0	92,0
	Макаронник с отварным сердцем	120	12,2	6,7	25,2	239,0	150	13,6	8,1	46,0	298,66
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,8	84,8	180	0,38	0,01	25,0	101,76
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,6	79,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,36	9,9	45,6	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник											
	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,0	70	6,8	2,4	37,7	204,17
	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,0	180	5,2	4,4	8,0	121,2
Ужин											
	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,30	2,7	105,4	110	13	6,2	3,2	123,6
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	115	4,8	6,1	23,3	231,98
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,2	25	0,4	1,5	1,1	20,2
	Чай зеленый с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,4	180	1,5	1,6	12,1	64,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,36	9,9	45,6	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Итого пищевая и энергетическая ценность		пищевые вещества			Энергетическая	пищевые вещества			Энергетическая		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
		60,0	56,2	216,6	1 682,9	74,7	73,1	282,7	2 118,2		