



Утверждаю
 Заведующая МБДОУ № 53
 Старикова Л.А.

Меню на 16 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											
	Вареники ленивые	100	11,4	9,4	14,8	207,6	150	19,1	10,5	27,2	290,3
	Соус молочный	20	0,3	0,7	2,8	20,6	25	0,4	0,9	3,5	26,0
	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
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,0	180	3,3	3,40	23,0	109,6
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	110	0,4	0,5	11,8	56,4
Завтрак 2											
	Сок фр-вый (ясли), сок фруктовый (сад)	100	0,4	0,0	13,3	56,0	100	0,4	0,0	13,3	56,0
Обед											
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,3	60	0,8	4,5	5,0	78,55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	200	1,5	1,9	9,7	131,7
	Шницель рыбный натуральный (треска)	55	6,2	2,2	5,8	82,6	70	7,8	2,8	7,4	105,12
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,5	5,8	13,0	105,8	110	2,6	6,1	15,5	116,4
	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,9	180	0,12	0,00	24,8	103,6
	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											
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,8	45	2,1	4,2	46,2	165,8
	Молоко витаминизированное	150	4,3	4,8	7,1	90,0	180	5,2	5,8	8,5	108,0
Ужин											
	Рагу из овощей с отварным мясом	160	8,1	17,80	9,1	228,0	200	9,8	20,8	11,4	299,45
	Дополнительный гарнир: огурец кон.	20	0,25	0,03	0,62	3,5	25	0,3	0,04	0,5	3,85
	Чай	150	1,0	1,2	9,2	52,4	180	1,2	1,5	12,0	64,0
	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		
			48,4	56,7	234,6	1 660,5	65,4	66,6	287,1	2 059,5	