



Утверждаю
 Заведующая МБДОУ № 53
 Старикова Л.А.

Меню на 20 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 бл	Юд	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 консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	25	0,9	0,8	1,9	20,62	
	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	3,4	23,0	109,6	
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												
	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	200	3,1	6,2	11,1	184,3	
	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,3	70	13,32	18,1	25,2	330,50	
	Кисель из ягод (вишня)	150	0,5	0,1	19,9	84,2	180	0,26	0,00	31,2	132,24	
	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	50	3,9	4,3	29,1	171,5	70	5,0	6,02	40,7	242,0	
	Кефир с лактулозой	150	4,3	3,7	6,0	95,0	180	5,6	5,1	7,4	118,0	
Ужин												
	Салат из яблок	40	0,4	0,2	11,6	49,8	60	0,6	0,3	17,4	74,7	
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	110	11,8	11,60	8,9	201,0	120	15	14,5	9,9	251,2	
	Соус абрикосовый	20	0,1	0,00	13,1	60,5	25	0,1	0,00	16,37	75,63	
	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				
		53,1	58,3	213,8	1 698,9	68,3	77,7	275,1	2 168,3			