



Утверждаю
 Заведующая МБДОУ № 53
 Старикова Л.А.

Меню на 21 мая 2024 года

приём пищи	наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 года					возрастная категория 3-7 лет				
		вес блю да	пищевые вещества			энерг етиче ская ценно сть	вес бл юд а	пищевые вещества			энерге тическ ая ценнос ть
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	6,5	11,2	1,2	127,0	200	7,4	12,2	31,2	288,4
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,5	0,07	49,6	7	0,1	7,8	0,1	70,9
	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	20	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	2,9	17,0	107,5
Завтрак 2											
	Сок фр-ов (ясли), нектар овощной (сад)	100	1,0	0,1	12,6	56,0	100	1,0	0,1	12,6	56,0
Обед											
	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,6	60	0,94	3,2	11,8	78,9
	Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,2	200	1,8	3,0	12,6	75,3
	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	60	8,9	6,1	7,0	118,9	80	11,9	8,3	9,4	158,53
	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,0	120	2,40	5,2	13,0	120,3
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,8	180	0,38	0,00	31,2	132,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	0,01	25,0	101,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,36	9,9	45,6	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник											
	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,2	70	3,2	4,0	42,0	223,0
	Напиток "Снежок"	150	4,3	3,7	12,0	109,0	180	5,2	4,5	15,0	134,0
Ужин											
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,6	60	0,6	4,8	1,2	48,95
	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,80	11,2	152,4	80	10,8	10,1	6,9	173,3
	Капуста тушеная	110	1,0	2,60	3,2	49,9	120	1,1	2,80	3,5	54,89
	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			Энерг етиче	пищевые вещества			Энерге тическ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
		45,3	57,7	230,6	1 670,5	61,3	76,1	280,7	2 100,3		