

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Тугустемирский детский сад»

МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 7

на 16 мая 2024г.

ЗАВТРАК

№п/п	Наименование блюд	от 1,5 до 3 лет					от 3-7 лет				
		Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1	Каша молочная рисовая	150/5	3,84	4,97	24,46	157,6	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,045	0,012	8,28	33,57
2 ЗАВТРАК											
1	Фрукты (яблоко)	100					100				
	итого		5,41	9,7	40,59	270,6		7,31	13,43	54,05	366,1

ОБЕД

1	Салат из свеклы с изюмом	30	0,71	5,03	8,14	80,73	60	0,71	5,03	8,14	80,73
2	Суп гороховый	150	1,4	2,33	8,17	59,27	200	1,87	3,11	10,89	79,03
3	Рыбные котлеты	65	8,19	2,65	5,52	78,8	75	9,45	3,05	6,37	90,92
4	Рагу овощное	120	1,44	0,048	8,56	114,29	150	1,8	0,06	10,7	142,86
5	Кисель из концентрата	150	0	0	7,5	89,25	180	0	0	10	119
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
	итого		14,11	10,31	52,38	493,14		17,78	11,75	70,25	630,54

ПОЛДНИК

1	Булочка «Ванильная»	60	8,81	5,45	35	215,2	70	10,3	6,4	40,8	251,07
2	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,045	0,012	8,28	33,57
	итого		8,85	5,46	41,99	243,2		10,35	6,41	49,08	284,64