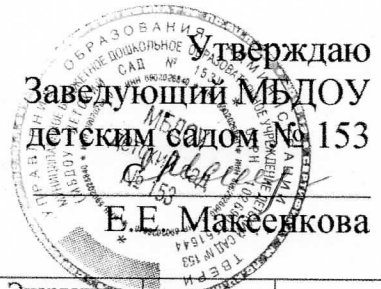


МЕНЮ на питание детей 3 – 7 лет (XV день)

МБДОУ детский сад № 153

на « 21 » июня 2024 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработан: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	-	
	Итого	427	10,11	11,78	65,57	415,2	1,17	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Итого:	680	19,51	13,89	82,93	530,75	32,98	
Полдник	Кефир	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого :	250	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	
	Котлета мясная	70	13,1	2,9	11,0	123,7	-	
	Гречка отварная с маслом сливочным	130	7,45	5,3	32,6	211,25	-	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,02	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	460	23,23	11,06	70,1	477,25	17,42	
Итого за XV день:		1917	63,9	51,23	273,6	1816,7	54,77	