

Меню разработано на основе примерного меню и утверждено Колоскова Г.В. СанПиН 1.2.3.643-01	Утверждаю: Заведующий МДОБУ Г.В.Колоскова		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность, ккал		Витамин, С	
	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.
09.10.2026 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша молочная пшеничная	150	160	5,94	7,11	8,91	10,53	23,46	28,74	197,35	237,58	1,34	1,54
2. Чай с сахаром.	180	200	2	3	2,3	4,2	17	19	102	108	0,35	0,35
3. Бутерброд с маслом сливочным	20	25	3,12	4,49	7,07	8,48	7,75	10,32	107,3	135,88	0,06	0,09
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Сок.	100	110	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
ОБЕД												
1. Борщ украинский на мясе кур.	180	190	1,386	1,733	3,924	4,905	9,764	12,21	80	100	6,43	8,038
2. Картофельное пюре.	90	100	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140	210	0	0
3. Печень по-строгиновски	60	80	10,6	12,11	6,12	7,83	5,38	7,53	135,44	184,78	1,96	2,84
4. Помидор свежий.	20	25	0,49	0,74	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	1,92	2,88
5. Компот из сухофруктов	170	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
6. Хлеб ржаной	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Натуральный омлет	90	100	1,38	2,48	6,18	11,1	8,4	15,1	94,8	170,6	10,2	18,3
Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
Хлеб пшеничный.	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
Итого:	1 278	1 410	32,80	42,33	39,02	53,54	174,58	224,49	1 202,19	1 560,68	32,64	44,47
Стоимость 1 дня:	149,72	151,83										

Приятного аппетита!