

Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого Колоскова Галина Викторовна	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.
МЕНЮ	Вес в гр.	Вес в гр.										
13.10.2026 г.												
ЗАВТРАК № 1												
1. Каша молочная манная.	150	160	5,39	6,85	5,36	6,81	15,99	20,99	146,25	165	0,75	1
2. Чай с сахаром	180	200	1,6	1,9	2,1	2,5	16,5	18	89,7	108	0,31	0,37
3. Бутерброд с сыром	20 10	25 12	3,14	4,51	6,75	8,06	7,42	9,88	103,25	130,48	0,06	0,09
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Снежок.	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
ОБЕД												
1. Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы, сметаной.	180	200	1,83	2,82	2,54	4,79	7,25	7,83	58,9	93,69	6,82	7,81
2. Розовое пюре.	90	100	3,68	3,72	3,3	4,16	26,4	38,72	165,6	207	0	0
3. Рыба в томатном соусе.	25 20	30 25	15,83 0,48	16,88 0,69	10,2 1,37	10,88 1,95	0 2,16	0 3,46	154,69 21,7	165 33,46	0 0,46	0 0,77
4. Огурец свежий.	20	25	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67	2,4	3,2
5. Компот из сухофруктов.	180	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	0,05	0,05
6. Хлеб ржаной	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
УСИЛЕННЫЙ												
1. Вареники с картофелем промышленного производства.	90	100	5,16	8,61	5,04	8,41	8,61	14,33	101	167	5,47	9,11
2. Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
Итого:	1 255	1 382	41,03	51,06	41,13	53,39	138,32	179,59	1 110,72	1 395,09	26,34	32,43
Стоимость 1 дня:	155,46	176,31										

Приятного аппетита!