

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 34 «МИШУТКА» ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

Меню на 05.10.2021 г.

ДЕНЬ 7 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,02	16,93	3,21	205,56	307
	Икра из уваренных кабачков консервированная	50	0,6	2,35	3,85	39	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	3,8	16,3	112,1	513
	Бутерброд с маслом	30/10	3,29	9,59	13,3	157	1; 6
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак:		540	17,89	33,07	46,46	560,66	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,24	142
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,76	12,67	13,6	228,08	404
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	3,2	28,59	168,17	243
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	16,42	62,54	527
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	1
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	1
Итого за обед:		770	31,52	25,69	106,47	798,47	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	100	11,8	8,05	13,47	171,42	325
	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за полдник:		300	17,6	13,05	21,47	277,42	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	30
	Чай с лимоном	200	0,14	0	11,22	44,82	504
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	1
Итого за день:		2030	74,87	78,83	214,05	1892,25	

Заведующий



И.С. Саханина