


Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское
 О.П. Смагина
« 30 » _____ 01 _____ 2024г.

Меню

дневного рациона

на 30.01.2024 г.

<i>День 7</i>	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
<i>Итого за завтрак</i>			<i>473,88/573,8</i>
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<i>27,0/27,0</i>
Обед	<i>Суп – уха из свежей рыбы</i>	<i>130/180</i>	<i>117,0/160,23</i>
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>128,67/194,99</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,9</i>
<i>Итого за обед</i>			<i>454,41/587,12</i>
Уплот.полдник	<i>Каша «Дружба» молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>184,88/229,57</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,48</i>
<i>Итого за полдник</i>			<i>444,71/536,55</i>
<i>Итого за 7 день</i>			<i>1400,00/1724,47</i>

