

МЕНЮ

на 27 марта 2024 г.

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------------|-------------|-------------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная с крупой геркулес | 150/200 | 3,15/3,86 | 3,50/4,38 | 29,9/35,46 | 154,33/205,78 | №185(3) №701 №6 №393 |
| | Батон | 25/30 | 1,88/2,25 | 0,73/0,87 | 12,85/15,42 | 65,5/78,6 | |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,3 | |
| | Чай с сахаром | 180/200 | 0,14/0,16 | 0,00 | 5,54/6,16 | 23,02/25,58 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 76 | №399(1) |
| Обед | Суп картофельный с перловой крупой | 150/200 | 4,20/5,60 | 2,73/3,64 | 14,86/19,82 | 102,35/136,46 | №15 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 60/80 | 8,25/11,66 | 9,98/11,31 | 4,59/6,12 | 187,58/203,44 | №278 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110/130 | 1,84/2,72 | 1,50/2,13 | 29,51/34,88 | 168,65/199,32 | №205 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 40/60 | 0,32/1,04 | 0,04/1,07 | 0,68/2,32 | 4/5 | №47 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 1,32/1,65 | 0,18/0,22 | 7,60/9,50 | 39,8/49,75 | №701(2) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 18,70 | 87 | №700 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150/180 | 0,04/0,05 | 0,00 | 8,7/10,44 | 33,12/39,74 | №376 |
| Полдник | Булочка «Веснушка» | 60 | 2,37/3,16 | 3,42/3,90 | 40,43/45,91 | 19,38/25,84 | №473 |
| | Напиток кисломолочный | 150/200 | 4,50/5,40 | 1,50/1,80 | 6,00/7,20 | 60/72 | №401(1) |
| Ужин | Яйца вареные | 40 | 6,22 | 5,64 | 0,34 | 76,93 | №213 |
| | Каша вязкая пшеничная | 130/140 | 3,75/4,43 | 1,88/2,22 | 20,74/24,51 | 109,66/129,60 | №168(2) |
| | Хлеб пшеничный | 15/20 | 1,19/1,58 | 0,15/0,20 | 7,24/9,66 | 32,04/42,72 | №701(1) |
| | Чай с сахаром | 180/200 | 0,16/3,46 | 0,00 | 6,16/10,60 | 23,02/25,58 | №393 |

Заведующий МБ ДОУ № 8

В.И.Шкуридина