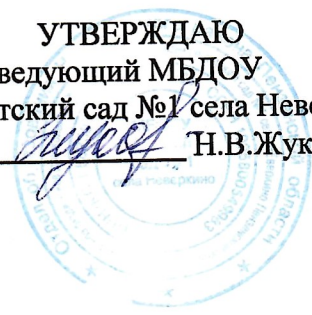


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 детский сад №1 села Неверкино
 Н.В. Жукова



Меню на 19 января 2023г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Капша гречневая | 200 | 8,02 | 7,61 | 25,44 | 260,4 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,35 | 59,7 |
| | Батон с маслом | 60/7 | 4,05 | 4,84 | 30,2 | 189,0 |
| Итого за завтрак | | | 12,27 | 12,5 | 70,99 | 509,1 |
| Обед | Салат капустный | 60 | 0,81 | 2,8 | 4,87 | 49,6 |
| | Суп гороховый с мясом | 250 | 12,31 | 8,95 | 38,34 | 298,9 |
| | Рожки с гуляшом | 120/60 | 12,2 | 16,98 | 38,6 | 254,91 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 0,65 | 26,0 | 89,0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,02 | 6,0 | 30,09 | 122,4 |
| Итого за обед | | | 30,54 | 35,38 | 137,90 | 814,81 |
| Полдник | Булочка | 80 | 8,67 | 12,55 | 60,79 | 398,29 |
| | Кисель | 200 | 0,15 | 0,12 | 9,55 | 39,0 |
| Итого за полдник | Используется йодированная соль | | 8,82 | 12,67 | 70,34 | 437,29 |
| | Итого за день | | 51,63 | 60,55 | 279,23 | 1761,2 |