

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад №1 села Неверкино

Н.В. Жукова
Н.В. Жукова



Меню на 21 июля 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая	200	8,9	8,3	38,4	250,7
	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			13,15	13,19	83,95	499,4
Обед	Салат морковный	60	0,81	2,8	4,87	49,6
	Суп гороховый с мясом	250	12,31	8,95	38,34	298,9
	Овощное рагу с мясом	180	7,23	18,5	38,7	274,4
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
Итого за обед			25,57	36,9	138,0	834,3
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	60/5/25	13,6	12,27	52,42	382,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
Итого за полдник	Используется йодированная соль		13,75	12,39	61,97	421,29
	Итого за день		52,47	62,48	283,92	1754,99