

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



Меню на 21 декабря 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша 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	Суп рыбный	250	8,31	5,55	25,97	214,0
	Отварные рожки с рыбной котлетой	120/60	14,0	17,1	39,81	333,99
	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			27,53	29,3	121,87	759,39
Полдник	Плюшка с сахаром	100	16,9	17,1	30,8	235,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
Итого за полдник	Используется йодированная соль		17,1	17,15	46,15	294,8
	Итого за день		56,9	65,58	256,11	1563,29