

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



Меню на 22 сентября 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,9	11,58	35,4	279,7
	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	16,47	80,95	528,4
Обед	Суп рисовый с мясом	250	7,87	6,88	29,2	219,2
	Овощное рагу с мясом	180	17,23	18,5	38,7	274,4
	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			30,32	32,03	123,99	705,0
Полдник	Ватрушка с джемом	80	13,6	12,27	52,42	382,29
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
Итого за полдник	Используется йодированная соль		21,5	23,95	86,87	640,09
	Итого за день		64,97	72,45	291,81	1873,49