

# МЕНЮ

## 16.03.2022 среда

Столовая

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: Без диет



| Наименование                         | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г)   | Цена (РУБ)    |
|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                       | <b>356</b>   | <b>14,72</b> | <b>21,10</b> | <b>26,83</b>  | <b>2,47</b>   |           |               |
| <b>Без диеты</b>                     |              |              |              |               |               |           |               |
| Омлет натуральный с маслом           | 153          | 8,78         | 12,08        | 2,35          | 0,52          | 140/5     |               |
| Бутерброд с маслом                   | 75           | 1,74         | 4,22         | 7,45          |               | 7/30      |               |
| Кофейный напиток на молоке           | 128          | 4,20         | 4,80         | 17,03         | 1,95          | 180       |               |
| <b>Второй завтрак</b>                | <b>67</b>    | <b>0,60</b>  | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>247,50</b> |           |               |
| <b>Без диеты</b>                     |              |              |              |               |               |           |               |
| Яблоки нарезка                       | 67           | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 247,50        | 100       |               |
| <b>Обед</b>                          | <b>474</b>   | <b>11,17</b> | <b>14,92</b> | <b>73,41</b>  | <b>97,20</b>  |           |               |
| <b>Без диеты</b>                     |              |              |              |               |               |           |               |
| Салат из репчатого лука              | 42           | 0,63         | 2,64         | 3,93          | 1,90          | 50        |               |
| Рассольник ленин.с мясом со сметаной | 107          | 1,99         | 5,09         | 13,39         | 13,99         | 10/200/10 |               |
| Капуста тушеная с мясом              | 121          | 3,83         | 6,21         | 12,35         | 81,03         | 35/150    |               |
| Компот из яблок                      | 88           | 0,14         | 0,14         | 21,49         | 0,28          | 180       |               |
| Хлеб пшеничный                       | 29           | 1,27         | 0,24         | 5,55          |               | 15        |               |
| Хлеб ржаной                          | 87           | 3,30         | 0,60         | 16,70         |               | 50        |               |
| <b>Полдник</b>                       | <b>148</b>   | <b>5,40</b>  | <b>10,80</b> | <b>7,38</b>   | <b>0,54</b>   |           |               |
| <b>Без диеты</b>                     |              |              |              |               |               |           |               |
| Печенье                              |              |              |              |               |               | 50        |               |
| Ряженка                              | 148          | 5,40         | 10,80        | 7,38          | 0,54          | 180       |               |
| <b>Ужин</b>                          | <b>317</b>   | <b>15,06</b> | <b>10,18</b> | <b>41,44</b>  | <b>1,46</b>   |           |               |
| <b>Без диеты</b>                     |              |              |              |               |               |           |               |
| Сырники из творога                   | 149          | 9,15         | 6,39         | 13,79         | 0,10          | 100       |               |
| Чай с сахаром молоком                | 100          | 2,92         | 3,23         | 14,70         | 1,36          | 180       |               |
| Хлеб пшеничный                       | 68           | 2,99         | 0,56         | 12,95         |               | 35        |               |
| <b>Итого за день:</b>                | <b>1 362</b> | <b>46,95</b> | <b>57,60</b> | <b>163,76</b> | <b>349,17</b> | 1707      | <b>199,89</b> |

Составитель

ст. воспитатель

(должность)

мс

(должность)

повар

(должность)

м.е

Б.С.

(подпись)

Шер

(подпись)

Шер

(подпись)

Шер

Бурен А.А.

(ФИО)

Шильдеев ЭК

(ФИО)

Маткина О.В.

(ФИО)

Шильдеев ЭК