



Заведующий
сад № 5 «Егорта»
Таушканова А.Н.

Меню на 11.03.2023

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
З а в т р я к	Омлет	80	100	131	163,75	7,8	9,75	10,5	13,12	1,4	1,75
	Какао с молоком	150	180	101	121,00	2,9	3,87	2,61	3,48	17,18	22,90
	Батон/масло/сыр	20/6/5	30/9/5	115,52	171,58	3,44	5,03	6,99	10,33	10,34	15,52
	10-00 Группы	110	110	50,6	50,60	0,44	0,44	0,33	0,33	11,33	11,33
Итого за завтрак:				398,12	506,93	14,58	19,09	20,43	27,26	40,25	51,5
о б е д	Суп Харчо	180	200	92,03	102,26	6,46	7,18	2,65	2,94	10,58	11,76
	Запеканка картофельная	180	200	273	303,00	13,8	15,40	12,6	14,10	27,7	30,80
	Соус сметанный	20	30	18	26,00	0,2	0,40	1,5	2,20	0,9	1,30
	Хлеб крестьянский	30	35	70,8	82,60	2,31	2,69	0,28	0,33	14,37	16,77
	Хлеб Чусовской	30	35	67,5	78,50	2,16	2,52	0,29	0,45	13,35	15,57
	Компот из кураги	150	180	38,7	46,44	0,45	1,08	0	-	9,7	11,64
Итого за обед:				560,03	638,8	25,38	29,27	17,32	20,02	76,6	87,84
п о л д н и к	Машиник	80	100	223,84	279,80	3,6	4,50	7,2	9,00	35,84	44,80
	Чай с лимоном	150	180	46	55,00	1,05	1,26	1,06	1,28	8,42	10,10
Итого за полдник:				269,84	334,8	4,65	5,76	8,26	10,28	44,26	54,9
Итого за день:				1227,99	1480,53	44,61	54,12	46,01	57,56	161,11	194,24