

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
_____ Е.В. Монакова

МЕНЮ
4 октября 2024 года

Наименование блюда	Выход готового блюда (в граммах)		Калорийность (в Ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша «Здоровье» молочная жидкая	150	200	146	194
Кофейный напиток с молоком	150	180	109	130
Хлеб пшеничный	30	35	69,87	81,52
Масло сливочное	4	5	30	37,5
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	75	75	32,5	32,5
<i>Обед</i>				
Помидоры свежие порционно	30	51	5,4	9,2
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/12	67	73
Ежики из говядины	60	70	101	118
Свекла тушеная	120	150	83	103
Компот из сухофруктов	150	180	58	71
Хлеб ржаной	30	40	52,2	69,6
<i>Полдник</i>				
Кисель из варенья	150	180	67	80
Хлеб пшеничный	25	30	58,23	69,87
Яблоко	71	75	33,4	35
Итого калорийность за день			912,6	1071,69

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!