

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

МЕНЮ
10 октября 2024 года

Наименование блюда	Выход готового блюда (в граммах)		Калорийность (в Ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	162	213
Какао с молоком	150	180	89	153
Хлеб пшеничный	30	35	69,87	81,52
Масло сливочное	4	5	30	37,5
Сыр	6	13	23,95	51,9
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	75	82	32,5	35,5
<i>Обед</i>				
Свекольник с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/11	80	106,7
Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	180	250	229	313
Напиток из лимона	150	180	59	71
Хлеб ржаной	30	40	52,2	69,6
<i>Полдник</i>				
Вафли	30	43	63,3	90,73
Чай с сахаром	150	180	37	44
Бананы	71	93	67,1	87,9
Итого калорийность за день			994,92	1355,35

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!