

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

МЕНЮ
14 октября 2024 года

Наименование блюда	Выход готового блюда (в граммах)		Калорийность (в Ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша манная молочная жидкая	150	200	164	219
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>				
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/13	78	85
Рыба, тушеная с овощами	70	100	70	100
Макароны отварные	120	150	166	211
Компот из свежих яблок	150	180	71	82,5
Хлеб ржаной	30	40	52,2	69,6
<i>Полдник</i>				
Омлет натуральный	80	100	100	125
Хлеб пшеничный	25	30	56,23	69,87
Чай с сахаром	150	180	37	44
Итого калорийность за день			1035,58	1287,49

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!