

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

МЕНЮ
16 сентября 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
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	79	32,5	34,2
<i>Обед</i>				
Рассольник с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/10	96	111
Тефтели из рыбы	50/20	70/30	58	81,68
Картофельное пюре	120	150	110	160
Компот из сухофруктов	150	180	58	71
Хлеб ржаной	30	40	52,2	69,6
<i>Полдник</i>				
Омлет натуральный	80	100	100	125
Хлеб пшеничный	25	30	58,23	69,87
Чай с сахаром	150	180	37	44
Итого калорийность за день			972,8	1228,37

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!