

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

МЕНЮ
19 сентября 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
Какао с молоком	150	180	89	153
Хлеб пшеничный	30	35	69,87	81,52
Масло сливочное	4	5	30	37,5
Сыр	6	12	23,95	47,9
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	75	88	32,5	38,13
<i>Обед</i>				
Салат из помидоров с луком репчатым	30	60	21	42
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/11	78	85
Рыба, тушеная с овощами	70	100	70	100
Макароны отварные	120	150	166	211
Напиток из лимона	150	180	59	71
Хлеб ржаной	30	40	52,2	69,6
<i>Полдник</i>				
Пряник	35	54	117,25	181
Молоко кипяченое	150	180	84	110
Яблоко	71	75	33,4	35
Итого калорийность за день			1072,17	1456,65

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!