

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

МЕНЮ
22 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	35,53
<i>Обед</i>				
Суп рыбный со сметаной	150/25/8	200/25/10	89	95
Макароны отварные	120	150	166	211
Котлета мясная рубленая	60	70	116	135
Компот из сухофруктов	150	180	58	71
Хлеб ржаной	30	40	52,2	69,6
<i>Полдник</i>				
Вареники ленивые с молоком сгущенным	120/10	153/20	208	265,2
Чай с сахаром	150	180	37	44
Итого калорийность за день			1101,02	1463,25

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!