

Утверждаю:
И.о. заведующей МДОУ №99
Л.С.Ящонкова
Л.С.Ящонкова

Меню на « 21 » октября 2024 года

1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша геркулесовая молочная	150	200	6,4	8,5	24,5	200,1
Чай	150	200	0,1	0	12,9	51,8
Батон с сыром	30/5	40/8	2,6	6,0	18,0	136,6

2 Завтрак

Яблоко	150	150	0,8	0,8	19,6	94,0

Обед

Суп лапша на к/б со сметаной	150	200	5,6	5,9	17,9	148,8
Гуляш, гречка	60/90	70/130	13,4	12,9	16,2	236,0
Компот из сухофруктов	150	200	0	0	12,6	50,3
Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,4	21,2	102,0

Полдник

Печенье	30	30	1,5	2,0	14,9	83,4
Молоко	150	200	6,4	5,6	9,4	116,0

Ужин

Рыба под омлетом	110	140	47,6	23,6	9,8	440,0
Салат овощной	40	60	4,7	1,49	77,2	50,0
Какао	150	200	3,2	2,6	17,5	106,0
Хлеб пшеничный	30	40	2,0	0,3	113,9	56,4