

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ №99  
*Захарова* Р.Ф. Захарова



## Меню на « 14 » октября 2024 года

### 1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша геркулесовая	150	200	6,4	8,5	24,5	200,1
Чай	150	200	0,1	0	12,9	51,8
Батон с маслом	30/5	40/8	4,6	8,0	18,0	163,6

### 2 Завтрак

Яблоко	150	150	0,8	0,8	19,6	94,0

### Обед

Рассольник на к/б со сметаной	150	200	5,4	6,4	14,6	142,9
Котлета, 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

Пудинг рыбный	60	70	9,2	8,1	5,1	130,3
Гороховое пюре	90	130	11,2	4,0	23,4	176,0
Какао	150	200	3,2	2,6	17,5	106,0
Хлеб пшеничный	30	40	3,3	0,5	183,2	90,7