

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



Меню на « 16 » августа 2024 года

1 Завтрак

| Наименование блюда | ясли | сад | белк и | жиры | углев | ккал |
|-------------------------|------|------|-----------|------|-------|-------|
| Каша гречневая молочная | 150 | 200 | 6,8 | 7,7 | 24,6 | 195,1 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | 3,0 | 2,4 | 18,4 | 117,6 |
| Батон с маслом | 30/5 | 40/8 | 4,6 | 8,0 | 18,0 | 163,0 |

2 Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Яблоко | 150 | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 |
| | | | | | | |

Обед

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|-------|
| Суп рыбный | 150 | 200 | 7,4 | 6,3 | 18,9 | 161,4 |
| Плов с курицей | 150 | 200 | 11,1 | 7,5 | 30,5 | 234,8 |
| Салат овощной | 40 | 60 | 1,24 | 1,68 | 4,05 | 36,01 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0 | 0 | 12,6 | 50,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |

Полдник

| | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| Вафли | 30 | 30 | 1,8 | 2,7 | 14,2 | 91,0 |
| Кисель | 150 | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |

Ужин

| | | | | | | |
|----------------|-----|-----|------|------|-------|-------|
| Омлет | 150 | 200 | 14,6 | 21,1 | 1,7 | 256,6 |
| Чай | 150 | 200 | 0,1 | 0 | 14,9 | 59,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,0 | 0,3 | 113,9 | 56,4 |