



Утверждаю:
Заведующая МДОУ №99
Р.Ф. Захарова

Меню на « 19 » августа 2024 года

1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша манная молочная	150	200	4,9	7,2	58,9	239,1
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

Щи на к/б со сметаной	150	200	6,1	5,9	15,4	146,7
Гуляш, рожки	60/90	70/130	23,9	12,3	35,7	380,0
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
Кисель	150	200	5,6	6,4	9,4	116,0

Ужин

Рыба под омлетом	150	200	47,6	23,6	9,8	440,0
Чай	150	200	0,1	0	14,9	59,6
Хлеб пшеничный	30	40	3,3	0,5	183,6	91,0