

Утверждаю:
Заведующая МДОУ №99
Р.Ф. Захарова



Меню на « 20 » января 2025 года

1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша «Дружба» молочная	150	200	8,0	12,0	56,0	354,0
Кофейный напиток	150	200	3,0	2,4	19,4	117,5
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

Рассольник на к/б со сметаной	150	200	7,6	27,2	10,0	217,5
Гуляш, гречка	60/90	70/130	25,9	12,3	37,9	385,0
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	20	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Молоко	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	2,0	0,3	113,9	56,4