

Утверждаю:
Заведующая МДОУ №99
Р.Ф. Захарова



Меню на « 23 » сентября 2024 года

1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша ячневая молочная	150	200	6,0	7,1	26,8	195,7
Чай	150	200	0,1	0	12,9	51,8
Батон с маслом	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 крестьянский на к/б со сметаной	150	200	4,9	4,57	7,38	88,54
Печень по-строгановски, гречка	60/90	70/130	23,9	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	30	30	1,5	2,0	14,9	83,4
Молоко	150	200	6,4	5,6	9,4	116,0

Ужин

Рыба тушеная с овощами	60	70	9,2	8,1	5,1	130,3
Гороховое пюре	90	130	11,2	4,0	23,4	176,0
Кофейный напиток	150	200	3,0	2,4	19,4	111,5
Хлеб пшеничный	30	40	3,3	0,5	183,2	90,7