

Утверждаю:
 Заведующая МДОУ №99
Р.Ф. Захарова



Меню на « 29 » июля 2024 года

1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша рисовая	150	200	4,8	6,3	22,3	165,8
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

Щи на к/б со сметаной	150	200	6,1	5,9	15,4	146,7
Гуляш куриный, рожки	60/90	70/130	23,9	12,3	37,9	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
Молоко	150	200	6,4	5,6	9,4	116,0

Ужин

Салат «Свеколка»	40	60	0,6	5,0	3,3	61,9
Рыба под омлетом	110	140	47,6	23,6	9,8	440,0
Какао	150	200	3,2	2,6	17,5	106,0
Хлеб пшеничный	30	40	2,0	0,3	113,9	56,4