

Утверждаю:
Заведующая МДОУ №99
Р.Ф. Захарова



Меню на « 30» января 2025 года

1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша пшенная молочная	150	200	4,78	6,3	22,3	165,8
Какао	150	200	3,2	2,6	17,5	106,9
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
Капуста тушеная с курицей	150	200	13,2	14,0	15,8	233,0
Компот из сухофруктов	150	200	0	0	12,6	50,3
Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,4	21,2	102,0

Полдник

Булка	100	110	6,3	7,3	35,7	232,5
Молоко	150	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Яйцо вареное	40	40	6,3	5,3	0,6	6,0

Ужин

Запеканка творожно-рисовая со сладким подливом	150	200	22,2	18,1	36,5	402,1
Чай	150	200	0,1	0	14,9	59,6
Хлеб пшеничный	30	40	2,0	0,3	113,9	56,4