



Утверждаю:  
И. о. заведующей МДОУ №99  
Л.С. Яшонкова

## Меню на « 18 » ноября 2024 года

### 1 Завтрак

Наименование блюда	ясли	сад	белк и	жиры	углев	ккал
Каша геркулесовая молочная	150	200	6,4	8,5	24,5	200,1
Чай	150	200	0,1	0	12,9	51,8
Батон с маслом, сыр	30/5/7	40/8/10	4,6	8,0	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
Плов с курицей	150	200	11,1	7,5	30,5	234,8
Компот из сухофруктов	150	200	0	0	12,6	50,3
Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,4	21,2	102,0

### Полдник

Пряник	30	30	1,8	1,4	22,	109,8
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
Какао	150	200	3,2	2,6	17,5	106,0
Хлеб пшеничный	30	40	2,0	0,3	113,9	56,4