



Утверждаю:

Заведующая МДОУ №99

*Захарова* Р.Ф. Захарова

## Меню на « 20 » ноября 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
Кофейный напиток	150	200	3,0	2,4	19,4	111,5
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 гороховый на к/б	150	200	10,0	7,6	27,2	217,5
Зразы куриные, овощи тушеные	60/90	70/130	13,4	14,2	22,5	262,4
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	85	100	6,3	7,3	35,7	232,5
Молоко	150	200	6,4	5,6	9,4	116,0

### Ужин

Рыба под омлетом	110	140	47,6	23,6	9,8	440,0
Салат «Свеколка»	40	60	0,7	2,1	1,9	29,4
Чай	150	200	0,1	0	12,9	51,8
Хлеб пшеничный	30	40	2,0	0,3	113,9	56,4