

Заведующий

Недомовная Л П

18 Сентября 2024г.

Меню

| Наименование блюд                        | Вес, гр./Калорийность, Ккал. |           |
|------------------------------------------|------------------------------|-----------|
|                                          | Ясли                         | Детсад    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |                              |           |
| +Каша пшенная молочная с фруктами        | 130/163                      | 150/195   |
| +Яйцо отварное                           | 40/63                        | 40/63     |
| +Гренки с сыром                          | 20/10/101                    | 30/20/168 |
| +Какао с молоком                         | 180/92                       | 200/103   |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                    |                              |           |
| +Фрукты свежие                           | 95/90                        | 100/94    |
| <b>ОБЕД</b>                              |                              |           |
| +Салат с кальмарами "Морской"            | 40/66                        | 60/97     |
| + Щи из свежей капусты со сметаной, с мя | 150/97                       | 180/115   |
| +Котлеты рыбные                          | 60/87                        | 80/114    |
| +Картофель тушеный                       | 110/126                      | 130/152   |
| +Компот из свежих фруктов                | 150/41                       | 180/48    |
| Хлеб пшеничный                           |                              | 15/35     |
| Хлеб ржаной                              | 40/78                        | 50/91     |
| <b>полдник</b>                           |                              |           |
| +Кисломолочный напиток                   | 180/102                      | 200/113   |
| <b>уплотненный полдник</b>               |                              |           |
| +Голубцы ленивые ,в красном соусе        | 130/338                      | 150/368   |
| +Чай с молоком                           | 150/56                       | 180/65    |
| +Пирожок с печенью                       | 60/181                       | 60/181    |
| Хлеб пшеничный                           | 15/35                        | 15/35     |

Итого калорийность: 1716.36 2038.25