

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ '43

21.11.2024

(Мамаева А.В.)

Меню на 21.11.2024 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Яйцо отварное	1	1,12	0,07	0,08	0,03
икра кабачковая	60	42,93	0,95	2,26	4,71
Помидор соленый	42	58,8	0,67	5,38	1,97
Какао-напиток на молоке	184	156,24	5,7	5,89	20,57
Чай с сахаром	250	123,08	15	3,82	16,25
Булка с маслом сливочным	40	117,25	3,31	1,13	22,87
Булка	25	62,25	1,84	0,72	12,8
Завтрак 2					
Яблоко свежее	100	45,32	0,41	0,41	10,09
Обед					
Суп овощной м/б со сметаной	189	66,15	2,27	3,59	6,24
Картофель тушеный с мясом	142	172,65	7,53	7,69	13,74
Суп овощной м/б	178	62,3	2,14	3,38	5,87
Салат из квашеной капусты	62	57,04	1,05	4,22	3,78
Компот из свежих яблок	180	66,6	0,36	0,18	16,02
Картофель тушеный с мясом	138	167,78	7,31	7,48	13,35
Хлеб ржаной	33	39,65	2,02	6,23	12,06
Полдник					
кефир / бифидок	146	81,76	4,23	4,67	5,84
булка с запеченным сыром	39	109,2	3,51	1,28	22,42
Ужин 1					
Котлета рыбная	74	101,1	16,53	2,3	4,4
Каша гречневая вязкая	112	201,98	6,38	5,4	30,74
икра свекольная	67	46,63	0,6	3,15	3,97
Кофе с молоком	180	157,53	3,45	4,07	26,81
Помидор соленый	42	58,8	0,67	5,38	1,97
Кофе с сахаром	236	206,54	4,52	5,33	35,15
Хлеб ржаной	28	59,09	1,72	5,28	10,23
Рекомендованный ужин 2					

Исполнитель: диетсестра И.В. Тертышная (Тертышная И.В.)
 Шеф-повар: Т.В. Ларькова (Ларькова Т.В.)