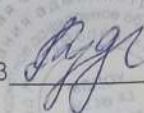


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №43  (Мамаева А.В.)

07.10.2024

Меню на 07.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Вермишель с маслом и сахаром	114	78,94	4,45	4,67	23,76
Вермишель отварная	72	110,16	2,82	3,9	15,02
Чай с сахаром	180	88,62	10,8	2,75	11,7
Печенье	24	91,13	3,18	1,58	21,9
Завтрак 2					
Яблоко свежее	100	45,32	0,41	0,41	10,09
Обед					
Суп гречневый вегетарианский	144	81,01	2,72	1,44	11,16
Пюре картофельное	122	100,77	2,65	3,8	6,54
Гуляш из печени	87	134,66	20,31	4,77	4,82
Салат из капусты и моркови	56	48,94	0,78	2,84	5,04
Картофель отварной	114	110,58	2,13	4,17	11,49
Кисель фруктовый	151	92,18	0,61		21,98
Хлеб ржаной	30	63,31	1,84	5,66	10,97
Суп гречневый вегетарианский	144	81,01	2,72	1,44	11,16
Полдник					
кефир / бифидок	147	82,32	4,26	4,7	5,88
"Плюшка "	72	126	4,68	7,69	26,95
Ужин 1					
Омлет	156	110,45	12,25	14,13	5,01
Яйцо отварное	1	1,12	0,07	0,08	0,03
Салат из свеклы и лука	71	54,74	1,18	2,95	5,81
Кофе с молоком	180	157,53	3,45	4,07	26,81
Кофе с сахаром	200	175,03	3,83	4,52	29,79
Булка	35	87,15	2,57	1,01	17,92
Рекомендованный ужин 2					

Исполнитель: диетсестра _____ (Бурмако)

Шеф-повар: _____ (Ларькова Т.В.)