

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ '43  
07.11.2024

(Мамаева А.В.)

Меню на 07.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
молочная пшенная каша	182	127,4	1,42	4,7	19,89
Каша пшенная	110	77	0,86	2,84	12,02
Кофе с молоком	180	157,53	3,45	4,07	26,81
Кофе с сахаром	137	119,9	2,62	3,1	20,41
Булка с маслом сливочным	36	105,52	2,98	1,02	20,58
Булка	25	62,25	1,84	0,72	12,8
Сыр порционный	10	25	1,44	1,88	
Завтрак 2					
Яблоко свежее	121	54,84	0,5	0,5	12,21
Обед					
Борщ на м/б без сметаны	159	119,89	1,59	2,86	8,43
Борщ на м/б со сметаной	177	133,46	1,77	3,19	9,38
Плов мясной	126	207,84	6,73	9,02	17,09
Плов мясной	130	214,44	6,94	9,31	17,63
Салат из квашеной капусты	49	45,08	0,83	3,33	2,99
Кисель фруктовый	175	106,83	0,71		25,47
Хлеб ржаной	33	69,65	2,02	6,23	12,06
Полдник					
кефир / бифидок	149	83,44	4,32	4,77	5,96
Пряник	38	127,68	3,38		27,74
Ужин 1					
Котлета рыбная	74	101,1	16,53	2,3	4,4
Пюре гороховое	134	179,56	11,66	5,9	20,1
Пюре гороховое	138	184,92	12,01	6,07	20,7
Чай (без сахара)	180	88,62	10,8	2,75	11,7
Какао-напиток с молоком	185	157,08	5,73	5,92	20,68
Булка	36	89,64	2,65	1,03	18,43
Рекомендованный ужин 2					

Исполнитель: диетсестра \_\_\_\_\_ (Тертышная И.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Ларькова Т.В.)