

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ 143

28.12.2024

(Мамаева А.В.)

Меню на 28.12.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
молочная манная каша	155	104,19	1,21	4	16,94
Какао-напиток на молоке	176	149,44	5,46	5,63	19,67
молочная манная каша (без сахара)	156	104,87	1,21	4,02	17,05
Булка с маслом сливочным	40	117,25	3,31	1,13	22,87
Завтрак 2					
Чай с сахаром	150	73,85	9	2,29	9,75
Напиток витаминизированный	182				
Обед					
Суп полевой	189	87,02	2,29	1,53	12,47
Картофель запеченная дольками по-домашнему	154	187,24	8,16	8,34	14,9
Салат из квашеной капусты	110	101,2	1,87	7,48	6,71
Компот из сухофруктов	180	96,7	0,94		24,26
Хлеб ржаной	52	109,75	3,18	9,81	19,01
Полдник					
Молоко свежее	147	82,32	4,12	4,7	6,03
Булка	26	64,74	1,91	0,75	13,31
Ужин 1					
Яйцо отварное	1	1,12	0,07	0,08	0,03
Помидор соленый	64	89,6	1,02	8,19	3,01
Булка	36	89,64	2,65	1,03	18,43
Чай (без сахара)	170	83,7	10,2	2,6	11,05
Чай с сахаром	180	88,62	10,8	2,75	11,7
Рекомендованный ужин 2					

Исполнитель: диетсестра _____ (Тертышная И.В.)

Шеф-повар: _____ (Ларькова Т.В.)