

МБДОУ № 66

Утверждаю:

Заведующая

Казарова В.О.

Меню

День 17

Наименование блюд

Вес, гр. / Калор, Ккал.

Ясли

Детсад

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой	130/114	200/174
Какао с молоком	180/59	200/64
Яйцо отварное	40/63	40/63
Бутерброд с маслом	20/6/90	25/6/103

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Соки овощные, фруктовые и ягодные	180/78	200/87
-----------------------------------	--------	--------

обед

-Салат "Овощная мозаика"	40/44	60/70
-Борщ с капустой свежей со сметаной, с	180/88	200/98
-Печень говяжья по-строгановски	60/145	70/172
-Картофельное пюре	120/109	150/138
-Компот из сухофруктов	180/22	200/26
-Хлеб пшеничный	15/35	20/47
-Хлеб ржаной	20/39	25/49

ЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

-Кисломолочный напиток 180/200	180/138	200/153
-Крендель сахарный	50/188	60/227

УЖИН

-Овощи натуральные соленные или свежие	30/3	50/5
-Капуста, тушенная с мясом	150/209	150/209
-Напиток из шиповника	180/53	200/63
-Плоды свежие	95/42	100/44
-Хлеб пшеничный	20/47	25/59
-Хлеб ржаной	20/39	25/49

Итого калорийность: 1605.17 1898.47

МБДОУ № 66

Утверждаю:

Заведующая

Казарова В.О.

Меню

День 18

Наименование блюд

Вес, гр. / Калор, Ккал.

Ясли

Детсад

ЗАВТРАК

5-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130/132	200/201
5-Кофейный напиток с молоком	180/61	200/66
5-Яйцо отварное	40/63	
5-Хлеб пшеничный	20/47	40/94

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

5- Молоко кипяченое 100/130	100/59	130/77
-----------------------------	--------	--------

обед

25-Салат "Морской" (с кальмарами и яблок	40/69	60/105
25-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/111	200/121
25-Гренки из пшеничного хлеба	15/66	25/110
25-Азу	60/136	70/159
25-Макаронные изделия отварные с овощами	110/123	150/166
25-Кисель из ягод свежемороженных	180/56	200/69
25-Хлеб ржаной	20/39	25/49

ПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

25-Компот из ягод замороженных	180/28	200/33
25-Песочник (печенье песочное)	40/173	50/218

УЖИН

25-Овощи натуральные соленные или свежие	30/3	50/5
25-Тефтели рыбные	60/96	70/118
25-Картофельное пюре	120/109	150/138
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160/69	200/87
25-Плоды свежие	95/42	100/44
25-Хлеб пшеничный	20/47	25/59
25-Хлеб ржаной	20/39	25/49