

МБДОУ № 66

Утверждаю:

Заведующая

Казарова В.О.

Меню

День 3

Наименование блюд

Наименование блюд	Вес, гр	Калор, Ккал.	Детсад
ЗАВТРАК			
5-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130/132	200/200	
5-Кофейный напиток с молоком	180/61	200/66	
5-Бутерброд с маслом и сыром	35/5/9/153	50/5/13/208	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
5-Кисломолочный напиток 100/130	100/56	130/71	
5-Кисломолочный напиток 100/130		130/73	
обед			
5-Салат "Океан" (с кальмарами)	40/91	60/136	
5-Борщ с капустой свежей со сметаной, с	180/88	200/97	
5-Птица отварная	55/178	70/225	
5-Макаронные изделия отварные с овощами	110/123	150/163	
5-Кисель из ягод свежемороженых	180/56	200/68	
5-Хлеб пшеничный	15/35	20/47	
5-Хлеб ржаной	20/39	25/47	
ПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК			
5-Компот из ягод замороженных	180/28	200/33	
5-Булочка домашняя	50/205	60/247	
УЖИН			
5-Кукуруза с яйцом	40/43	60/60	
5-Рагу из овощей с мясом	150/183	200/246	
5-Чай с лимоном	180/21	200/25	
5-Плоды свежие	95/80	100/84	
5-Хлеб пшеничный	20/47	25/57	
5-Хлеб ржаной	20/39	25/49	
Итого калорийность: 1656.74 2201.57			

МБДОУ № 66

Утверждаю:

Заведующая Казарова В.О.

Меню

День 4

Наименование блюд

Наименование блюд	Вес, гр	Калор, Ккал.	Детсад
ЗАВТРАК			
25-Омлет натуральный	150/200	150/200	
25-Зеленый горошек или кукуруза консерви	40/16	50/20	
25-Какао с молоком	180/94	200/104	
25-Хлеб пшеничный	20/47	40/94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
25-Молоко кипяченое 100/130	100/59	130/80	
обед			
25-Овощи натуральные соленные или свежие	30/6	50/10	
25-Суп - уха с рыбой	180/102	180/100	
25-Печень говяжья по-строгановски	60/145	70/171	
25-Картофельное пюре	120/109	150/138	
25-Лимонный напиток	180/62	200/70	
25-Хлеб пшеничный	15/35	20/47	
25-Хлеб ржаной	40/78	50/97	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК			
25-Кисломолочный напиток 180/200	180/92	200/102	
25-Кондитерские изделия	30/135	55/248	
УЖИН			
25-Сырники из творога	150/339	200/455	
25-Молоко стуженное	10/29	15/46	
25-Плоды свежие	95/36	100/38	
25-Чай с молоком	180/34	200/39	
Итого калорийность: 1617.39 2057.17			