

МБДОУ № 66

Утверждаю:

Заведующая Казарова В.О.

День 5

Меню

Наименование блюда		Вес, гр.	Калор.	Ккал.	Детсад
ЗАВТРАК		Ясли			
5-Каша "Дружба"		130/136		200/208	
5-Кофейный напиток с молоком		180/61		200/66	
5-Бутерброд с маслом и сыром		35/5/9/153		50/5/13/204	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
5-Кисломолочный напиток 100/130		100/51		130/67	
обед					
5-Салат из моркови с зеленым горошком		40/41		60/65	
5-Суп картофельный с бобовыми, с мясом		180/111		200/121	
5-Гренки из пшеничного хлеба		15/66		25/110	
5-Рыба по-польски		60/117		70/141	
5-Рис отварной с овощами		110/154		150/205	
5-Соки овощные, фруктовые и ягодные		160/67			
5-Напиток с витаминами "Виташка" для де				250/0	
5-Хлеб ржаной		40/78		40/77	
ПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
5-Молоко кипяченое 180/200		180/107		200/116	
5-Сушка на сметане		50/205		60/242	
УЖИН					
5-Голубцы ленивые		150/359		150/359	
5-Чай с сахаром		180/20		200/24	
5-Плоды свежие		95/43		100/46	
5-Хлеб пшеничный		20/47		25/59	

Итого калорийность: 1815.06 2108.21

МБДОУ № 66

Утверждаю:

Заведующая Казарова В.О.

День 6

Меню

Наименование блюда		Вес, гр.	Калор.	Ккал.	Детсад
ЗАВТРАК		Ясли			
25-Плов вегетарианский с сухофруктами		130/261		150/304	
25-Кофейный напиток с молоком		180/61		200/66	
25-Бутерброд с маслом		35/6/128		45/6/154	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
25-Молоко кипяченое 100/130		100/59		130/77	
обед					
25-Винегрет овощной		40/52		60/78	
25-Суп картофельный с клецками с мясом		180/109		200/119	
25-Суфле из печени		60/118		70/144	
25-Каша гречневая рассыпчатая		110/187		150/256	
25-Кисель из ягод свежемороженых		180/56		200/69	
25-Хлеб ржаной		20/39		25/49	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
25-Кисломолочный напиток 180/200		180/138		200/153	
25-Кондитерские изделия		30/105		55/193	
УЖИН					
25-Овощи натуральные соленные или свежие		30/3		50/5	
25-Котлеты, биточки, шницели рыбные		60/151		70/175	
25-Картофель отварной		120/125		130/139	
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные		160/69		200/87	
25-Хлеб пшеничный		15/35		25/59	
25-Хлеб ржаной		20/39		25/49	

Итого калорийность: 1737.20 2174.36