

10 день
МЕНЮ

« » Января 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ д/с №192
Фомина Ю.Е.
«__» _____ 2024 г.

Вид питания и наименование блюда	Дети до 3 лет		Дети свыше 3 лет	
	выход	к. кал	выход	к. кал
ЗАВТРАК				
Каша из хлопьев овсяных геркулес жидкая	180	205,6	200	228,4
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Масло сливочное	5	34,1	5	34,1
Какао напиток с молоком	150	59,25	180	71,1
ЗАВТРАК №2				
Яблоко	120	47,0	120	47,0
ОБЕД				
Салат из моркови с зеленым горошком	30	14,6	50	24,4
Рассольник домашний	150	66,9	200	89,25
Печень в сметанном соусе	100	122,4	120	162,7
Макаронные изделия отварные	100	114	150	156
Компот из ягод	150	62,25	180	78,3
Хлеб пшеничный	20	47	25	58,7
Хлеб ржаной	40	69,6	50	87,0
ПОЛДНИК				
Снежок	180	175,0	210	221
Печенье	20	47	40	70
УЖИН				
Картофель отварной	150	153	170	173,4
Рыбные биточки	50	66,5	80	106
Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5
Чай с молоком	180	71,3	180	71,3
Итого за 10 день		1430		1722,9

Рекомендации для родителей