

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
Е.В. Монакова

МЕНЮ
7 ноября 2022 года

Наименование блюда	Выход готового блюда (в граммах)		Калорийность (в Ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша манная молочная жидкая	150	200	164	219
Кофейный напиток на молоке	150	180	109	130
Хлеб пшеничный	30	35	84	98
Масло сливочное	4	5	30	37
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	101	101	45	45
<i>Обед</i>				
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/13	78	104
Тефтели из рыбы	50/20	70/30	58	82
Рис отварной	100	150	143	189
Компот из сухофруктов	150	180	58	71
Хлеб ржаной	30	40	64	86
<i>Полдник</i>				
Омлет натуральный	80	100	100	125
Чай с сахаром	150	180	37	44
Хлеб пшеничный	25	30	70	84
Итого калорийность за день			1040	1314

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!