

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

МЕНЮ
14 ноября 2022 года

Наименование блюда	Выход готового блюда (в граммах)		Калорийность (в Ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	162	213
Какао с молоком	150	180	89	153
Хлеб пшеничный	30	35	84	98
Масло сливочное	4	5	30	37
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	99	99	45	45
<i>Обед</i>				
Суп крестьянский с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/10	95	127
Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	180	250	229	313
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			1063	1396

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!