

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

**МЕНЮ**  
**16 ноября 2022 года**

Наименование блюда	Выход готового блюда (в граммах)		Калорийность (в Ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<b><i>Завтрак</i></b>				
Каша манная молочная жидкая	150	200	164	219
Какао с молоком	150	180	89	153
Хлеб пшеничный	30	35	84	98
Масло сливочное	4	5	30	37
<b><i>Второй завтрак</i></b>				
Сок фруктовый	99	99	45	45
<b><i>Обед</i></b>				
Рассольник с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/12	86	115
Рыба, тушеная с овощами	70	100	70	100
Рис отварной	100	150	143	189
Компот из сухофруктов	150	180	58	71
Хлеб ржаной	30	40	64	86
<b><i>Полдник</i></b>				
Ватрушка с творогом	50	70	172	201
Чай с сахаром	150	180	37	44
Апельсин	100	117	43	50
Итого калорийность за день			1085	1408

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**