

Согласовано
Заведующий
МБДОУ № 21 "Гвоздика"
Т.М. Мельникова



МЕНЮ №3(сад)

ЗАВТРАК	ВЫХОД БЛЮДА	Б	Ж	У	К/КАЛ
1.Каша манная молочная с маслом сливочным.	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30
2.Чай с молоком, с сахаром.	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70
3.Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60
2 ой ЗАВТРАК					
1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД					
1. Салат из свежей капусты с яблоком.	60	0,07	3,06	6,70	54,06
2.Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки.	180	3,95	3,79	11,91	106,74
3.Плов из отварной индейки.	200	9,22	7,94	45,75	20,64
4.Компот из урюка.	180	0,40	0,02	16,60	68,20
5. Хлеб пшеничный/ ржаной.	20/45	1,52/2,97	0,16/0,54	9,84/17,82	47/89,10
ПОЛДНИК					
1.Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,50	7,56	91,80
2.Булочка дорожная.	35	2,37	2,94	14,75	112,35
УЖИН					
1.Фрикадельки рыбные отварн.	80	13,41	2,82	1,14	88,00
2. Картофель запечённый	140	3,80	8,25	29,53	212,80
3. Напиток из шиповника.	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38
4. Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ВСЕГО	1840	56,64	46,98	259,73	1728,17