

6 день



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 37 «Сказка»
Маркина Л.П.

МЕНЮ
22/06/26 г
Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Угл-ды		
		сад	сад	сад	Ккал	С
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,30	29,08	186,30	0,00
Чай с молоком, с сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	1,38

2-ой Завтрак:

Сок	200	1,00	0	20,20	84,80	4,00
-----	-----	------	---	-------	-------	------

Обед:

Салат из кукурузы к/с	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/10	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30	10,16	10,45	21,01	201,98	0,65
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0

Ужин:

Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00
Чай с сахаром с яблоками	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03