Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 164

Яркина Е.А.

Меню на 30.12.2021г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак I										
Суп молочный с крупой Геркулес	200	250	5,8	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,8	183,5
Бутердрод с маслом	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
Чай с лимоном	150/7/	180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
Завтрак II										
Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед										
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	200	1,31	1,45	3,54	3,93	90,18	100,2	73,8	82
Пюре картофельное	110	130	2,25	2,66	3,52	4,16	14,99	17,71	100,7	118,95
Котлеты рубленные в сметанном соусе	75	110	9,53	12,8	7,82	10,9	10,52	14,56	150,1	207,23
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	15,84	19,8	78,24	97,8
Компот из сухофрукт	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,84	24,99	85	102
Полдник										
Рыба по- польски	100	100	14	14	7,94	7,94	3,66	3,66	135,9	135,94
Каша пшеничнаявязская	110	130	2,21	2,61	3,05	3,61	15,67	18,51	101,2	119,6
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,69	70,32	93,76
Чай с молоком	150/7/	180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
Ужин										
Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Хлеб пшеничный	10	15	0,076	1,14	0,08	0,12	4,92	7,38	23,44	35,16