Утверждаю: вр.и.о. заведующий _____ Кулева О.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29»

МЕНЮ на 09 АВГУСТА 2024г

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	каша геркулесовая с маслом	160	200	149	187
	кофейный напиток на молоке	160	200	70	93
	масло сливочное	5	10	37,4	74,75
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		**355**	**450**	**324,2**	**445,15**
2-й завтрак	сок	150	200	74	98,67
итого		**150**	**200**	**74**	**98,67**
обед	салат из свежих овощей	20	20	24	24
	щи из свежей капусты с курицей и сметаной	150	200	102,67	132
	голубцы ленивые со смет соусом из куры	150	200	252	316
	компот из свежих яблок	150	200	52	56
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		**510**	**670**	**505,39**	**621,4**
полдник	булочка творожная	60	80	190	253
	йогурт	125	125	73	73
итого		**185**	**205**	**263**	**326**
ужин	горошек зеленый	30	40	8	8
	картофель отварной	130	160	130	144
	чай сладкий	180	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		**370**	**440**	**241,8**	**282,4**
итого за день		**1570**	**1965**	**1408,39**	**1773,62**