

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

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29»

**МЕНЮ на 29 марта 2024г**



прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	каша рисовая с маслом	160	200	227	307
	кофейный напиток на молоке	150	200	70	93
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	10	37,4	74,75
<b>итого</b>		<b>345</b>	<b>450</b>	<b>402,2</b>	<b>565,15</b>
2-й завтрак	сок	150	180	76	88,8
<b>итого</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>76</b>	<b>88,8</b>
обед	огурец свежий	20	25	3	4
	щи из свежей капусты с курицей и сметаной	150	200	102,67	125,3
	голубцы ленивые со смет соусом из кури	150	200	164	219
	компот из свежих яблок	150	200	49,3	53,4
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>675</b>	<b>393,69</b>	<b>495,1</b>
полдник	ватрушка с творогом	60	80	173	230
	йогурт	160	200	86,93	115,91
<b>итого</b>		<b>220</b>	<b>280</b>	<b>259,93</b>	<b>345,91</b>
ужин	вермишель в молоке с маслом слив	180	220	129,6	158,4
	чай сладкий	190	200	38	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>460</b>	<b>235,4</b>	<b>288,8</b>
<b>итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>2045</b>	<b>1367,22</b>	<b>1783,76</b>