

МЕНЮ Утверждаю: И.о.заведующий МБДОУ
на 01 апреля

Завтрак

1. Каша пшеничная на молоке – 180г
(белки-6,4; жиры-6,1; углеводы-29,8; ккал-200,6)
2. Какао с молоком – 180г
(белки-4,2; жиры-3,6; углеводы-13,5; ккал-103,1)
3. Бутерброд с повидлом - 35/15г
(белки-2,7; жиры-0,2; углеводы-28,7; ккал-132,8)

2-ой Завтрак

- Молоко–150г
(белки-8,7; жиры-7,5; углеводы-14,4; ккал-162,0)

Обед

2. Суп картофельный с бобовыми и сметаной – 200
(белки-8,2; жиры-8,5; углеводы-25,8; ккал-213,2)
3. Жаркое по-домашнему с мясом-150г
(белки- 36,7; жиры-9,4; углеводы-32,6; ккал-361,8)
5. Компот из сухофруктов – 180г
(белки-0; жиры-0; углеводы-7,8; ккал-30,9)
6. Хлеб ржаной – 50г
(белки-3,0; жиры-0,5; углеводы-21,2; ккал-102)

Уплотненный полдник

1. Голубцы ленивые – 110г
(белки-9,73; жиры-6,24; углеводы-13,79; ккал-150,33)
соус сметан. томатный– 30г
(белки-0,53; жиры-1,50; углеводы-2,11; ккал-24,03)
2. Чай с сахаром – 180г
(белки-0,2; жиры-0; углеводы-8,2; ккал-33,0)
3. Хлеб пшеничный – 35г
(белки- 3,8; жиры-0,4; углеводы-24,6; ккал-117,5)

МЕНЮ Утверждаю: И.о.заведующий МБДОУ
на (ясли) 01 апреля

Завтрак

1. Каша пшеничная на молоке – 150г
(белки-5,3; жиры-5,1; углеводы-24,8; ккал-167,2)
2. Какао с молоком – 150г
(белки-3,5; жиры-3,0; углеводы-11,25; ккал-85,9)
3. Бутерброд с повидлом - 30/15г
(белки-2,32; жиры-0,2; углеводы-28,7; ккал-124,5)

2-ой Завтрак

- Молоко–150г
(белки-8,7; жиры-7,5; углеводы-14,4; ккал-162,0)

Обед

2. Суп картофельный с бобовыми и сметаной – 180
(белки-8,2; жиры-8,5; углеводы-22,8; ккал-200,2)
3. Жаркое по-домашнему с мясом - 130г
(белки- 31,8; жиры-8,14; углеводы-28,25; ккал-313,6)
5. Компот из сухофруктов – 150г
(белки-0; жиры-0; углеводы-6,5; ккал-25,75)
6. Хлеб ржаной – 40г
(белки-2,6; жиры-0,35; углеводы-17,0; ккал-81,6)

Уплотненный полдник

1. Голубцы ленивые – 110г
(белки-9,73; жиры-6,24; углеводы-13,79; ккал-150,33)
соус сметан. томатный– 30г
(белки-0,53; жиры-1,50; углеводы-2,11; ккал-24,03)
2. Чай с сахаром – 150г
(белки-0,17; жиры-0; углеводы-6,8; ккал-27,5)
3. Хлеб пшеничный – 30г
(белки- 3,1; жиры-0,23; углеводы-20,1; ккал-84,7)