

МЕНЮ *Утверждаю: заведующий МБДОУ*

на 03 апреля

Завтрак

1. Каша пшенная на молоке – 180г
(белки-6,4; жиры-6,5; углеводы-30,5; ккал-207,3)
2. Напиток из шиповника – 180г
(белки-0,6; жиры-0,3; углеводы-16,2; ккал-80,5)
3. Бутерброд с маслом слив. - 35/10г
(белки-2,7; жиры-8,4; углеводы-17,6; ккал-146,6)

2-ой Завтрак

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

Обед

1. Лапша домашняя с курой – 200г
(белки- 3,5; жиры-8,1; углеводы-19,1; ккал-163,6)
2. Капуста тушеная- 130г
(белки-3,1; жиры-4,6; углеводы-10,4; ккал-100,7)
3. Котлета куриная – 70г
(белки-15,7; жиры-16,3; углеводы-10,3; ккал-250,5)
4. Компот из свежих яблок – 180г
(белки-0; жиры-0; углеводы-39,0; ккал-25,7)
5. Хлеб ржаной – 50г
(белки-3,0; жиры-0,5; углеводы-21,2; ккал-102)

Уплотненный полдник

1. Суфле из пикши – 130г
(белки-16,65; жиры-8,33; углеводы-4,28; ккал-158,0)
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: заведующий МБДОУ*

На (ясли) 03 апреля

Завтрак

1. Каша пшенная на молоке – 150г
(белки-5,3; жиры-5,4; углеводы-25,4; ккал-172,75)
2. Напиток из шиповника – 150г
(белки-0,5; жиры-0,25; углеводы-13,5; ккал-67,1)
3. Бутерброд с маслом слив. - 30/10г
(белки-2,3; жиры-8,4; углеводы-15,1; ккал-143,8)

2-ой Завтрак

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

Обед

1. Лапша домашняя с курой – 180г
(белки- 3,15; жиры-3,1; углеводы-17,2; ккал-147,2)
2. Капуста тушеная- 110г
(белки-2,4; жиры-3,5; углеводы-8,6; ккал-77,7)
3. Котлета куриная – 60г
(белки-5,5; жиры-5,8; углеводы-8,6; ккал-103,8)
4. Компот из свежих яблок – 150г
(белки-0,0; жиры-0; углеводы-32,5; ккал-21,45)
5. Хлеб ржаной – 40г
(белки-2,6; жиры-0,35; углеводы-17,0; ккал-81,6)

Уплотненный полдник

1. Суфле из пикши – 110г
(белки-14,09; жиры-7,05; углеводы-3,62; ккал-134,2)
2. Чай с сахаром – 150г
3. Хлеб пшеничный – 30г
(белки- 2,3; жиры-0,17; углеводы-15,1; ккал-71,0)