

МЕНЮ *Утверждаю: заведующий МБДОУ*

На 31 марта

Завтрак

- 1 Каша ячневая на молоке – 180г
(белки-5,8; жиры-5,8; углеводы-23,7; ккал-172,4)
- 2 Кофе с сахаром – 180г
(белки-3,3; жиры-3,4; углеводы-18,65; ккал-72,0)
3. Бутерброд с повидлом – 35/15г
(белки-2,7; жиры-0,2; углеводы-28,7; ккал-132,8)

2-ой Завтрак

- Сок фруктовый – 200г
(белки-1,0; жиры-0,2; углеводы-19,7; ккал-83,4)

Обед

1. Салат из кукурузы – 50г
(белки-1,4; жиры-3,0; углеводы-2,9; ккал-44,2)
2. Суп рыбный - 200г
(белки- 13,7; жиры-13,4; углеводы-22,9; ккал-267,6)
3. Котлета мясная – 70г
(белки-15,7; жиры-16,3; углеводы-10,3; ккал-250,5)
4. Рис отварной – 130г
(белки-3,1; жиры-4,6; углеводы-31,8; ккал-181,7)
5. Компот из свежих яблок – 180г
(белки-0; жиры-0; углеводы-39,0; ккал-25,7)
6. Хлеб ржаной – 50г
(белки-3,0; жиры-0,5; углеводы-21,2; ккал-102)

Уплотненный полдник

1. Запеканка творожная
с молочным соусом – 105/30г
белки-14,4; жиры-10,7; углеводы-16,1; ккал-223,6)
2. Чай с сахаром – 180г
(белки-0,2; жиры-0; углеводы-8,2; ккал-33,0)
3. Хлеб пшеничный – 35г
(белки- 2,3; жиры-0,17; углеводы-15,1; ккал-71,0)

МЕНЮ *Утверждаю: заведующий МБДОУ*

На(если)31 марта

Завтрак

- 1 Каша ячневая на молоке – 150г
(белки-4,8; жиры-4,8; углеводы-19,7; ккал-143,6)
- 2 Кофе с сахаром – 150г
(белки-2,0; жиры-3,0; углеводы-11,45; ккал-60,0)
3. Бутерброд с повидлом - 30/15г
(белки-2,32; жиры-0,2; углеводы-28,7; ккал-124,5)

2-ой Завтрак

- Сок фруктовый – 200г
(белки-1,0; жиры-0,2; углеводы-19,7; ккал-83,4)

Обед

1. Салат из кукурузы – 30г
(белки-0,84; жиры-1,8; углеводы-1,74; ккал-26,5)
2. Суп рыбный - 180г
(белки- 13,7; жиры-13,4; углеводы-22,9; ккал-267,6)
3. Котлета мясная – 60г
(белки-15,7; жиры-16,3; углеводы-10,3; ккал-250,5)
4. Рис отварной – 110г
(белки-2,6; жиры-3,9; углеводы-26,89; ккал-153,7)
5. Компот из свежих яблок – 150г
(белки-0,0; жиры-0; углеводы-32,5; ккал-21,45)
6. Хлеб ржаной – 40г
(белки-2,6; жиры-0,35; углеводы-17,0; ккал-81,6)

Уплотненный полдник

1. Запеканка творожная
с молочным соусом – 100/30г
белки-14,4; жиры-10,7; углеводы-16,1; ккал-223,6)
2. Чай с сахаром – 150г
(белки-0,17; жиры-0; углеводы-6,8; ккал-27,5)
3. Хлеб пшеничный – 30г
(белки- 2,3; жиры-0,17; углеводы-15,1; ккал-71,0)