

Детский сад №14 «Родничок»

Утверждаю

Сырамотина С. А.



Меню

«18» марта 2024 г.

Блюдо	Выход г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Макароны с сыром	140	160	203,42	232,48
Батон с маслом	30	40	102,9	137,2
Кофейный напиток	180	200	57,32	63,69
10ч Сок	100	100	46,0	46,0
Обед				
Салат из белокочанной капусты	40	60	34,96	52,44
Суп гороховый	150	200	81,0	108,0
Гуляш из говядины	60	80	147,0	196,0
Гречка рассыпчатая	110	130	185,56	219,3
Компот из сухофруктов с вит.С	150	180	54,83	65,8
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,5
Хлеб бородинский	20	30	34,8	52,2
Полдник				
Отвар шиповника	180	200	68,18	75,76
Пряник	35	35	128,1	128,1
Ужин				
Шницель рыбный	60	90	93,9	140,96
Свекла в сметанном соусе	110	130	114,95	135,85
Чай с сахаром	180	200	40,86	45,40
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,5