

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 489»

С. Е. Зорина



## Меню «03» Мая 2024г.

<b>Завтрак</b>		
Каша молочная овсяная жидкая	120/200гр	115/192 ккал
Кофейный напиток на молоке	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
<b>Итого</b>		<b>254/390 ккал</b>
<b>2-й Завтрак</b>		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
<b>Итого</b>		<b>72/96 ккал</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с макаронами	150/200гр	66/89 ккал
Пюре из моркови	120/150гр	87/109 ккал
Суфле из кур	70/80гр	156/178 ккал
Компот из апельсинов с яблоками	150/200гр	61/81 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/70 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	39/58 ккал
<b>Итого</b>		<b>455/585 ккал</b>
<b>Полдник</b>		
Снежок	150/180гр	90/108 ккал
Печенье овсяное	50/50гр	175/175 ккал
<b>Итого</b>		<b>265/283 ккал</b>
<b>Ужин</b>		
Запеканка Солнечная	100/120гр	207/248ккал
Чай с лимоном	150/200гр	46/61ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
<b>Итого</b>		<b>299/356ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1345/1710ккал</b>

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 489»

С.Г. Зорина

## Меню

«03» Мая 2024г.

<b>Завтрак</b>		
Каша молочная овсяная жидкая	120/200гр	115/192 ккал
Кофейный напиток на молоке	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
<b>Итого</b>		<b>254/390 ккал</b>
<b>2-й Завтрак</b>		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
<b>Итого</b>		<b>72/96 ккал</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с макаронами	150/200гр	66/89 ккал
Пюре из моркови	120/150гр	87/109 ккал
Суфле из кур	70/80гр	156/178 ккал
Компот из апельсинов с яблоками	150/200гр	61/81 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/70 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	39/58 ккал
<b>Итого</b>		<b>455/585 ккал</b>
<b>Полдник</b>		
Снежок	150/180гр	90/108 ккал
Ватрушка с творогом	50/50гр	175/175 ккал
<b>Итого</b>		<b>265/283 ккал</b>
<b>Ужин</b>		
Запеканка Солнечная	100/120гр	207/248ккал
Чай с лимоном	150/200гр	46/61ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
<b>Итого</b>		<b>299/356ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1345/1710ккал</b>



## Меню «03» Мая 2024г.

<b>Завтрак</b>		
Каша из «Геркулеса» вязкая	150/180гр	155/184 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Батон	35/35гр	78/118 ккал
	<b>Итого</b>	<b>278/362 ккал</b>
<b>2-й Завтрак</b>		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
	<b>Итого</b>	<b>72/96 ккал</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с макаронами	150/200гр	66/89 ккал
Пюре из моркови	120/150гр	87/109 ккал
Суфле из кур	70/80гр	156/178 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
	<b>Итого</b>	<b>440/569ккал</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	150/180гр	45/60 ккал
Печенье овсяное	50/50гр	175/175 ккал
	<b>Итого</b>	<b>180/223 ккал</b>
<b>Ужин</b>		
Запеканка Солнечная	100/120гр	207/248ккал
Чай с сахаром	150/200гр	46/61ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
	<b>Итого</b>	<b>299/356ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1269/1606 ккал</b>



## Меню «03» Мая 2024г.

<b>Завтрак</b>		
Каша из «Геркулеса» вязкая	150/180гр	155/184 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Батон	35/35гр	78/118 ккал
<b>Итого</b>		<b>278/362 ккал</b>
<b>2-й Завтрак</b>		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
<b>Итого</b>		<b>72/96 ккал</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с макаронами	150/200гр	66/89 ккал
Пюре из моркови	120/150гр	87/109 ккал
Суфле из кур	70/80гр	156/178 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/60 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
<b>Итого</b>		<b>440/569ккал</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	150/180гр	45/60 ккал
Печенье овсяное	50/50гр	175/175 ккал
<b>Итого</b>		<b>180/223 ккал</b>
<b>Ужин</b>		
Запеканка Солнечная	100/120гр	207/248ккал
Чай с сахаром	150/200гр	46/61ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
<b>Итого</b>		<b>299/356ккал</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1269/1606 ккал</b>