

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 489»



С.Ф. Зорина

Меню «06» Мая 2024г.

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	120/200гр	132/220 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	68/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
Итого		272/418ккал

2-й Завтрак

Апельсины	100/100гр	43/43 ккал
Итого		43/43 ккал

Обед

Суп из овощей	150/200гр	66/87 ккал
Птица отварная	70/80гр	132/161 ккал
Картофельное пюре	120/150гр	100/137 ккал
Компот из яблок с лимоном	150/200гр	78/104 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	41/61 ккал
Итого		465/622ккал

Полдник

Молоко кипяченое	150/180гр	90/108ккал
Булочка Ванильная	50/60гр	161/193 ккал
Итого		251/301 ккал

Ужин

Макаронны отварные с сыром	150/200гр	206/275 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		299/384 ккал

Итого за день		1330/1768 ккал
----------------------	--	-----------------------

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 489»
С.Г. Зорина



Меню «06» Мая 2024г.

Завтрак		
Каша манная молочная жидкая	120/200гр	132/220 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	68/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
Итого		272/418ккал
2-й Завтрак		
Апельсин	100/110гр,	43/43 ккал
Итого		43/43 ккал
Обед		
Суп из овощей	150/200гр	66/87 ккал
Птица отварная	70/80гр	132/161 ккал
Картофельное пюре	120/150гр	100/137 ккал
Компот из яблок с лимоном	150/200гр	78/104 ккал
Хлеб пшеничный	20/3С.р	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	41/61 ккал
Итого		465/622ккал
Полдник		
Молоко кипяченое	150/200гр	90/108ккал
Булочка Ванильная	50/60гр	161/193 ккал
Итого		251/301 ккал
Ужин		
Макароны отварные с сыром	150/200гр	206/275 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		299/384 ккал
Итого за день		1330/1768 ккал



Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 489»

С.Г. Зорина

Меню «06» Мая 2024г.

Завтрак		
Каша манная безмолочная жидкая	120/200гр	101/162 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	20/30гр	79/118 ккал
Итого		225/341 ккал
2-й Завтрак		
Яблоки	100/100гр	47/47 ккал
Итого		47/47 ккал
Обед		
Суп из овощей	150/200гр	66/87 ккал
Птица отварная	100/150гр	132/161 ккал
Картофельное пюре	70/80гр	100/137 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	41/61 ккал
Итого		432/579 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Булочка Ванильная	50/60гр	161/193 ккал
Итого		206/254 ккал
Ужин		
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		218/296 ккал
Итого за день		1128/1517 ккал



Меню «06» Мая 2024г.

Завтрак		
Каша манная безмолочная жидкая	120/200гр	101/162 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	20/30гр	79/118 ккал
Итого		225/341 ккал
2-й Завтрак		
Яблоки	100/100гр	47/47 ккал
Итого		47/47ккал
Обед		
Суп из овощей	150/200гр	66/87 ккал
Птица отварная	100/150гр	132/161 ккал
Картофельное пюре	70/80гр	100/137 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	41/61 ккал
Итого		432/579ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Булочка Ванильная	50/60гр	161/193 ккал
Итого		206/254 ккал
Ужин		
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		218/296 ккал
Итого за день		1128/1517ккал