



Меню «13» Мая 2024г.

Завтрак		
Суп молочный с крупой	150/200гр	58/78 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
Итого		197/276 ккал
2-й Завтрак		
Сок Фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	150/200гр	64/86 ккал
Рагу из овощей	120/150гр	145/181 ккал
Котлеты из птицы	60/70 гр	151/175 ккал
Компот из яблок	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		518/671 ккал
Полдник		
Молоко кипяченое	150/180гр	90/108 ккал
Ватрушка с повидлом	50/60гр	175/211 ккал
Итого		265/319 ккал
Ужин		
Картофель отварной запеченный с маслом	130/150гр	150/173 ккал
Винегрет овощной	50/50гр	57/57 ккал
Чай с сахаром	20/20гр	47/47 ккал
Хлеб пшеничный	Итого	254/277 ккал
Итого за день		1306/1639 ккал



Меню

«13» Мая 2024г.

Завтрак		
Суп молочный с крупой	150/200гр	58/78 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
Итого		197/276 ккал
2-й Завтрак		
Сок Фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	150/200гр	64/86 ккал
Рагу из овощей	120/150гр	145/181 ккал
Котлеты из птицы	60/70 гр	151/175 ккал
Компот из яблок	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		518/671 ккал
Полдник		
Молоко кипяченое	150/180гр	90/108 ккал
Ватрушка с повидлом	50/60гр	175/211 ккал
Итого		265/319 ккал
Ужин		
Картофель отварной запеченный с маслом	130/150гр	150/173 ккал
Винегрет овощной	50/50гр	57/57 ккал
Чай с сахаром	20/20гр	47/47 ккал
Хлеб пшеничный	Итого	254/277 ккал
Итого за день		1306/1639 ккал



Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 489»

С.Г. Зорина

Меню «13» Мая 2024г.

Завтрак

Каша гречневая рассыпчатая	120/150гр	123/155 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	25/35гр	78/118 ккал
Итого		260/406 ккал

2-й Завтрак

Сок Фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал

Обед

Суп картофельный с бобовыми	150/200гр	64/86 ккал
Рагу из овощей	120/150гр	145/181 ккал
Котлеты из птицы	60/70 гр	151/175 ккал
Компот из яблок	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		518/671 ккал

Полдник

Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Ватрушка с повидлом	50/60гр	175/211 ккал
Итого		252/272 ккал

Ужин

Картофель отварной запеченный с маслом	130/150гр	150/173 ккал
Винегрет овощной	50/50гр	57/57 ккал
Чай с сахаром	20/20-гр	47/47 ккал
Хлеб пшеничный	Итого	254/277 ккал
Итого за день		1354/1722 ккал



Меню «13» Мая 2024г.

Завтрак		
Каша гречневая рассыпчатая	120/150гр	123/155 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	25/35гр	78/118 ккал
Итого		260/406 ккал
2-й Завтрак		
Сок Фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	150/200гр	64/86 ккал
Рагу из овощей	120/150гр	145/181 ккал
Котлеты из птицы	60/70 гр	151/175 ккал
Компот из яблок	153/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		518/671 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Ватрушка с повидлом	50/60гр	175/211 ккал
Итого		252/272 ккал
Ужин		
Картофель отварной запеченный с маслом	130/150гр	150/173 ккал
Винегрет овощной	50/50гр	57/57 ккал
Чай с сахаром	20/20гр	47/47 ккал
Хлеб пшеничный	Итого	254/277 ккал
Итого за день		1354/1722 ккал