

СЕГОДНЯ

Меню для детей Восток/Сад

«02» Ноября 2023 г.

Утверждено

Зап. № 133

Г.Ф. Кучеренко

«02» Ноября 2023 год



| | Калорийность | Выход |
|---------------------------------|--------------|-----------------|
| ЗАТРАК: | | |
| Каши геркулесовая молочная | 130/160 | 180/200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 160/221 | 20/6/12/40/8/14 |
| Чай с молоком | 95/121 | 180/200 |
| I - завтрак: | | |
| Сок | 95 | 180/180 |
| ОБЕД: | | |
| Салат из свежих овощей и курицы | 30/30 | 50/50 |
| Суп картофельный | 81/101 | 180/200 |
| Котлеты рыбные, соус томатный | 132/163 | 60/25/70/30 |
| Рис отварной с маслом | 136/146 | 130/150 |
| Компот из черной смородины | 124/139 | 180/200 |
| Хлеб ржаной | 69/87 | 40/50 |
| ПОЛДНИК: | | |
| Печенье сахарное | 44/58 | 40 |
| Йогурт | 92/122 | 160/180 |
| УЖИН: | | |
| Овощное рагу | 115/168 | 180/200 |
| Чай с сахаром | 60/74 | 180/200 |
| Хлеб пшеничный | 47/55 | 20/40 |

СЕГОДНЯ

Меню для детей ООБ

«02» Ноября 2023 г.

Утверждено

Зап. № 133

Г.Ф. Кучеренко

«02» Ноября 2023 год



| | Калорийность | Выход |
|---------------------------------|--------------|---------|
| ЗАТРАК: | | |
| Каши геркулесовая молочная | 160 | 200 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 221 | 60/8/14 |
| Чай с молоком | 121 | 200 |
| I - завтрак: | | |
| Сок | 95 | 180 |
| ОБЕД: | | |
| Салат из свежих овощей и курицы | 30 | 60 |
| Суп картофельный | 101 | 200 |
| Биточки рыбные, соус томатный | 163 | 70/30 |
| Рис отварной с маслом | 146 | 150 |
| Компот из черной смородины | 139 | 200 |
| Хлеб ржаной | 87 | 50 |
| ПОЛДНИК: | | |
| Печенье сахарное | 58 | 40 |
| Йогурт | 122 | 180 |
| УЖИН: | | |
| Овощное рагу | 168 | 200 |
| Чай с сахаром | 74 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 40 |