

МЕНЮ на « 9 » декабря 2019 г.

от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая энергет. ценность (ккал) на 100гр продукта	Б	Ж	У
ЗАВТРАК					
Каша манная	130	182	5,21	5,32	23,09
Чай с сахаром	150/10	30	0,15	0,08	8,98
Хлеб с маслом	30/15	70	1,53	2,63	9,74
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	100	46	0,5	0,1	0,1
ОБЕД					
Суп - уха	150	112,8	4,24	5,2	20,24
Крем	50	123,6	4,5	5,7	1,85
Каша гречневая	100	175,33	3	4,27	14,6
Чай с сахаром		47,16	0,165	0,01	9,9
Хлеб пшеничный	30	143	7,5	3,63	28,8
ПОЛДНИК					
Коржик маковый	60	246,86	4,11	7,51	49,76
Чай с сахаром	150	30	0,15	0,08	8,98
УЖИН					
СТОИМОСТЬ ДНЯ					
	107,36				



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Боюевский д/с №1»
Тумурхонова О.В.

от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая энергет. ценность (ккал) на 100гр продукта	Б	Ж	У
ЗАВТРАК					
Каша манная	150	192	6,21	7,47	25,09
Чай с сахаром	180/10	45	0,15	0,08	11,98
Хлеб с маслом	40/15	101	2,3	3,54	14,61
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	100	69	0,8	0,2	5,2
ОБЕД					
Суп - уха	180	150,3	5,3	6,5	25,3
Крем	60	185,4	6,75	8,55	2,78
Каша гречневая	120	263	4,5	6,4	21,9
Чай с сахаром	180	60,4	0,2	0,01	13
Хлеб пшеничный	40	143	7,5	3,63	28,8
ПОЛДНИК					
Коржик маковый	70	288	4,79	8,76	47,53
Чай с сахаром	180	45	0,15	0,08	11,98
УЖИН					
СТОИМОСТЬ ДНЯ					
	107,36				