

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева

МЕНЮ на 2.12.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Пудинг из творога с рисом со сметаной с т.о.	132/12,150/14	12,1/14,02	9,8/11,4	21,1/24,4	226,2/262,18
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО:					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп крестьянский с пшеном на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Жаркое по-домашнему	153/165	24,76/26,7	19,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Соленый огурец	25	0,2	0,023	0,63	3,5
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО:					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Вафли	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО:					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65	5,8	6,9	1,49	91,3
Тушеная капуста	140	4,68	9,0	20,16	192,6
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/187	70,5/89,3
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО:					

Составил: Дурасова Ю.Ю.