

СП «Детский сад №2 «Улыбка»» МБДОУ "Детский сад "Радуга" комбинированного вида"
 Утверждаю: _____ Заведующий Лобанова О.А.

Меню на 21.11.2024

Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)		Пищевая ценность				Пищевая ценность		
	Ясли	Сад	Ясли				Сад		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эц (ккал)	Белки	Жиры	Углев оды
<u>1 завтрак</u> Каша «Дружба»	140	160	5,76	9,65	25,71	212,9	7,69	12,87	34,28
Бутерброд с маслом	5/30	5/40	1,83	5,66	10,96	102,0	2,44	7,54	14,62
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,15	2,72	12,96	89,0	3,67	3,49	15,82
<u>2 завтрак</u> Яблоко свежее	108	114	0,74	0,74	18,13	81,4	0,8	0,8	19,6
<u>Обед</u> Борщ на к/б со сметаной	150/5	180/5	1,61	1,70	10,28	62,85	2,15	2,27	13,7
Котлета из мяса кур	50	70	10,24	5,12	1,84	94	13,69	7,10	2,45
Каша гречневая рассыпчатая	110	130							
Хлеб ржаной	40	50	4,06	34,77	204	7,66	4,4	37,0	221
Чай сладкий	180	200	3,20	2,08	27,64	145,6	4,0	2,6	34,35
	180	200	0,33	0,01	20,82	84,75	0,33	0,01	20,82
<u>Полдник</u> Омлет натуральный	150	150	6,22	11,57	2,97	141,0	6,22	11,57	2,97
Морковь тертая	30	40							
Компот из сухофруктов	180	200	0,39	2,46	1,49	29,68	0,78	4,92	2,98
Хлеб пшеничный			0,06	0,02	9,99	40,0	0,06	0,02	9,99
	30	40	2,01	0,21	15,09	72,0	2,68	0,28	20,12
<u>Ужин</u> Чай сладкий с молоком	180	200	2,65	2,33	11,31	77,0	2,67	2,34	14,31
Печенье	28	46	1,2	1,2	1,47	78,2	3,3	3,3	36,7