

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "Детский сад №112"

/Л.В.Любавцева/

МЕНЮ

13 декабря 2024 г.

Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак						
КАША "НЕЖНОСТЬ"	200	4,4	5,6	20,7	151	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,4	1,9	9,8	66	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	25/8	3,9	2,3	12,5	86	0,1
	433	10,7	9,8	43	303	0,8
II Завтрак						
СОК	138	0,7	0,1	14	60	2,8
	138	0,7	0,1	14	60	2,8
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	6,1	8	12,1	148	15,3
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	8,4	4,6	3,7	89	0,2
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,5	3,5	32,5	224	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		15	60	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,4	98	0
	678	33,5	16,5	83,7	619	15,7
Полдник						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			17,8	71	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
	225	1,9	0,2	30,3	130	0
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	149	2	5,8	10,6	103	13,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
	394	6,6	8,3	30,4	223	13,5