

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с №39»
Л.К. Черных

Меню

Наименование блюд	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал.)	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>Завтрак</u>				
Хлеб с сыром	20/7,5	20/15	74,2	98,2
Зеленый горошек	30	60	12	24
Омлет натуральный	130	150	240	276
Чай с лимоном	150/3,5	180/7	25,3	30
<u>2 завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	100	38	38
<u>Обед</u>				
Кукуруза консервированная	50	60	33,5	40,2
Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	99,76	134
Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/50	80/80	157	215
Капуста тушеная	130	150	99,1	112,65
Кисель фруктовый	150	180	48,4	58
Хлеб ржаной	40	50	72,4	90,2
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4
<u>Полдник</u>				
Печенье	30	50	49,8	83
Кисломолочный продукт	150	180	75	90
<u>Ужин</u>				
Яблоко	100	100	38,72	42
Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	155	200/5	117	160
Молоко	150	180	85	102
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	47,2
ВСЕГО:			1369,98	1693