

заведующий МБДОУ "Детский сад № 3"



МЕНЮ

Наименование блюда	Вес (гр.) Ясли/Сад		Энергетическая ценность/Калорийность (кКал.) Ясли/Сад	
ЗАВТРАК				
Каша геркулесовая молочная	180	200	97,4	108,22
Чай с молоком	180	200	80,1	89
Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	195	240
Всего за завтрак	420	460	372,5	437,22
2-й ЗАВТРАК				
Сок	145	130	76	98,8
ОБЕД				
Салат из горошка консервированного	50	50	46,13	51,9
Суп с клецками с мясом	180/15	190/15	62,28	69,2
Гречка отварная / Котлета рубленая куриная	110/45	140/60	321,67	386
Компот из кураги	180	200	91,53	101,7
Хлеб ржаной	40	50	96	144
Всего за обед	620	705	617,61	752,8
ПОЛДНИК				
Макароны с сахаром	120	135	56	70
Кисель/ Вафли	180/30	180/50	198,13	198,13
Всего за полдник	330	365	254,13	268,13
Итого за день	1515	1660	1320,24	1556,95