

Утверждаю:

Заведующий МБ ДОУ

«ЦРР- детский сад № 15 «Страна чудес»

Куклина В.В

06 октября

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Энергетическая Ценность (калорий)
Завтрак:		
Каша овсяная молочная	205	207,38
Бутерброд с маслом и повидлом	45	123,6
Какао на молоке	180	92
Второй завтрак:		
Сок	150	82,5
Обед:		
Салат из свежих огурцов	60	63,4
Суп из овощей со сметаной	200	93,19
Рыба запеченная в молоке	120	90
Картофельное пюре	150	160,46
Хлеб пшеничный	50	93,5
Хлеб ржаной	30	56,1
Компот из свежих фруктов	180	113,79
Полдник:		
Йогурт	200	141
Ватрушка с творогом	60	111
Ужин:		
Капуста тушенная с рисом	205	215,84
Хлеб пшеничный	30	78,9
Хлеб ржаной	20	36,2
Чай с сахаром и лимоном	200	49
		1806,23