

Утверждаю:

Заведующий МБ ДОУ

«ЦРР- детский сад №15 «Страна чудес»

Кукулина В.В.



22 сентября

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:		
Напиток из шиповника	200	85
Обед:		
Салат из свежих огурцов с зеленью	60	49,98
Суп рисовый с мясом	200	92,9
Рыба тушеная с овощами	120	139,56
Картофельное пюре	150	120
Хлеб пшеничный	50	93,5
Хлеб ржаной	30	56,1
Компот из свежих фруктов	180	80
Полдник:		
Йогурт	150	141
Булочка с маком	60	126
Ужин:		
Икра кабачковая	50	30
Омлет натуральный	150	213,7
Хлеб пшеничный	30	78,9
Хлеб ржаной	20	36,2
Чай с сахаром	200	43
		1809,37