

Утверждено  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад №69  
*Левина* Пожарова М.В.  
«1» *ноября* 2023г.

Меню

«1» *ноября* 2023г.

| Прием пищи   | Наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|
|              |                                                                |              | Б                    | Ж     | У    |                                |
| Завтрак      | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом слив.               | 150/200      | 2,9                  | 4,95  | 36,2 | 201,25                         |
|              | Кофейный напиток с молоком                                     | 150/180      | 2,9                  | 2,4   | 14,4 | 91                             |
|              | Хлеб пшеничный                                                 | 20/20        | 2,68                 | 0,4   | 20,0 | 96                             |
|              | Масло сливочное                                                | 5/5          | 0,03                 | 5,0   | 0,05 | 46,2                           |
| 2-ой завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100/100      | 0,5                  | -     | 10,1 | 42,4                           |
| Обед         | Суп харчо                                                      | 150/200      | 4,2                  | 4,45  | 17,9 | 128,3                          |
|              | Котлета рыбная                                                 | 60/70        | 13,1                 | 2,9   | 11,0 | 123,4                          |
|              | Овощи тушеные в молочном соусе                                 | 120/150      | 3,0                  | 4,48  | 12,1 | 100,53                         |
|              | Компот из сухофруктов                                          | 150/180      | 0,14                 | 0,14  | 21,4 | 87,84                          |
| Полдник      | Хлеб ржаной                                                    | 30/40        | 2,64                 | 0,48  | 13,6 | 68,2                           |
|              | Кисломолочный напиток                                          | 130/150      | 5,0                  | 5,7   | 7,2  | 101,0                          |
|              | Пирожок с капустой и яйцом                                     | 60/80        | 15,3                 | 14,19 | 93,1 | 559,1                          |
|              | Чай с сахаром                                                  | 150/180      | 0,07                 | 0,09  | 0,36 | 2,52                           |