

Утверждено
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В.
«19» декабря 2022 г.

Меню
«19» декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически ценное в (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150/200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
2 завтрак	Сок	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30/50	0,6	3	4,2	47,0
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150/200	4,2	3,8	13,3	103,8
	Котлета рыбная	60/70	8,9	2,9	6,2	86,3
	Картофельное пюре	120/150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Компот из сух.фруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/40	0,99	0,18	5,1	23,6
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин:	Ватрушка с повидлом	60/80	10,5	6,26	33,3	230
	Чай с сахаром	150/180	0	0	11,98	48