

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с № 34  
О.Н.Кулешова  
«31» октября 2023г.

**МЕНЮ САД 10 ДЕНЬ**  
**индивидуальное**

Наименование	Грамм в одной порции	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Кисель витаминизированный	50	18,5 ккал
Рис отварной	100	147,627 ккал
Чай с лимоном	180	62 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	150	75 ккал
<b>ОБЕД</b>		
Овощи соленые	81	13,2 ккал
Борщ	200	84,756 ккал
Бефстроганов из отварного мяса	40	91,15ккал
Каша гречневая рассыпчатая	100	194,95 ккал
Компот из смеси сухофруктов	180	87 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
Хлеб ржаной	40	85,6 ккал
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Каша овсяная диет	200	97,5ккал
Чай	180	62 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
	<b>ИТОГО</b>	1143,615 ккал