

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

МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ

Наименование	Грамм в одной порции	Калорийность
ЗАВТРАК		
Кисель витаминизированный	50	18,5 ккал
Бутерброд с маслом	25	82,5 ккал
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	278,44 ккал
Кофейный напиток на молоке	180	94,86 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
10 ЧАСОВ		
Сок	150	75 ккал
ОБЕД		
Овощи соленые	81	13,2 ккал
Щи с капустой и картофелем	200	68,884 ккал
Плов из гов.	165	280,936 ккал
Кисель из свежих плодов	180	104,828 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
Хлеб ржаной	40	85,6 ккал
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Сырники из творога	100	232,715 ккал
Соус молочный	20	25,14 ккал
Молоко кипяченое	180	109,62 ккал
ИТОГО		1561,823 ккал