

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 151

О.А. Муслимова

Меню на 20.03.2025

День 14

Наименование блюд	Вес, гр. / Калор, Кк	
	Ясли	Детсад
Завтрак	390/338	440/398
Омлет натуральный	150/200	150/200
Зеленый горошек или кукуруза	40/32	50/41
Какао с молоком	180/59	200/64
Хлеб пшеничный	20/47	40/94
Второй завтрак	100/56	130/73
Кисломолочный напиток 100/130	100/56	130/73
Обед	635/588	750/710
Салат из свеклы (или морковки) с изюмом или черносливом	40/55	60/77
Суп с лапшой, с мясом птицы	180/97	200/106
Котлеты, биточки, шницели рыбные	60/151	70/175
Картофельное пюре	120/109	150/138
Лимонный напиток	180/62	200/71
Хлеб пшеничный	15/35	20/47
Хлеб ржаной	40/78	50/97
Уплотнённый полдник	215/296	255/384
Молоко кипячёное 180/200	180/107	
Соки овощные, фруктовые, ягодные		200/87
Кондитерские изделия	35/189	55/297
Ужин	415/441	495/578
Пудинг творожный	130/298	180/412
Молоко сгущенное	10/29	15/44
Чай с молоком	180/34	200/39
Плоды свежие	95/80	100/84
Итого калорийность:	1719.08	2143.33