



Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДСКВ №34

г. Ейска МО Ейский район

М.В.Алимова

МЕНЮ

	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	100	8,62	13,40	2,30	183,50
Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	3,12	2,70	62,33
Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,20	9,84	47,00
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Чай с сахаром	160	0,06	0,02	9,50	51,50
Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок овощной	100	0,30	0,10	15,20	68,00
ОБЕД					
Икра свекольная	40	1,00	2,84	4,20	46,00
Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1,00	3,05	10,23	72,20
Рыба, тушеная с овощами	80	7,60	4,10	3,60	81,50
Картофель отварной	110	2,10	5,40	14,00	112,20
Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50
Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50
Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20
ПОЛДНИК					
Печенье (пряники, вафли)	26	2,00	2,60	19,34	108,42
Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00