

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №1

Е.М.Нужняк

Меню Дата 14.03.2023	Масса порций	Калорийность
Завтрак		
Запеканка из творога	150	431
Соус сметанный	30	16
Какао с молоком	200	100
Бутерброд с маслом	50	146
Завтрак II		
Напиток лимонный	100	36
Обед		
Огурец соленый	30	6,5
Свекольник	200	159
Котлеты рыбные	75	168
Картофельное пюре	130	119
Соус томатный	30	22
Компот из смеси сухофруктов	200	89
Хлеб пшеничный	40	85
Полдник		
Плюшка "Новомосковская"	70	204
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстр.	200	76
Ужин		
Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	264
Чай с лимоном с сахаром	200	38
Хлеб пшеничный	30	64
Итого калорий в день		2024