

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам.директора по ДО
Гузанова Н.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Первая неделя. Понедельник

День 1:	Наименование блюда	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ясли	Сад	
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			107
	2. Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
2 - ой завтрак:	1. Сок (в ассортименте)	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			6/н
Обед:	1. Щи из свежей капусты с рыбой свежей	150	200	1,94	5,87	6,84	85,76	2,58	7,82	9,12	114,35			14
	2. Запеканка рыбно-рисовая	145	190	18,15	10,47	13,11	220,4	24,2	13,96	17,48	293,86			70
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный полдник:	1. Омлет	50	80	3,16	4,21	2,15	60,61	5,56	7,7	2	102,48			8
	2. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
	3. Яблоко/Груша	150	150	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5			
Итого за первый день:				39,63	37	155,96	1151,93	53,11	50,27	186,56	1455,2	0,035	0,05	