

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

Заведующий МОУ Детский сад № 289

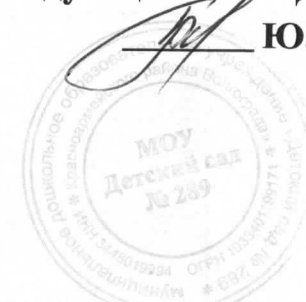
Ю.В. Беккер

Дата 29.07.

День 20

Для детей раннего возраста 1-3 года

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №105	150	175,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160	76,1
БАТОН	40	104,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	17,7
II Завтрак		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) № 368 <i>Бананы</i>	200	91,2
Обед		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	35,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ №28	150	62,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ №61	50	144,96
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	97,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА № 383	150	84,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	59,2
Полдник		
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	9,6
СИЧЕНИКИ «РЯБУШКА» С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/354	100/30	232,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	180/10	39,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	46,0
ПЕЧЕНЬЕ	20	83,4
Всего за день:		1544,46

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №105	180	213,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	103,1
БАТОН	50	131,0
II Завтрак		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) № 368	200	91,2
Обед		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	59,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ №28	180	78,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ №61	70	234,5
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	134,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА № 383	180	102,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	71,0
Полдник		
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	12,0
СИЧЕНИКИ «РЯБУШКА» С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/355	120/50	392,0
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	39,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	71,0
Всего за день:		1916,2