

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ N 33 (Афтенюк Н.Н.)

12.03.2024

Меню на 12.03.2024

Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры,	Углево	Эн/ц,
	г	г	г	ды, г	ккал
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад
<b>Завтрак 1</b>					
Каша манная жидкая с сахаром и маслом .	200	1,59	2	13,19	76,5
Каша манная вязкая с сахаром (диета).	155	1,59	2	13,19	76,5
Бутерброд с сыром.	72	6,68	8,45	19,39	180
Напиток кофейный с молоком.	200	2,85	2,41	14,36	91
Чай с сахаром (диета).	200	0,06	0,02	9,99	40
<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	154	0,62	0,62	15,09	67,76
<b>Обед</b>					
Огурец соленый.	38	1,1	0,2	3,8	22
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне.	200	0,69	1,95	3,39	33,9
Тефтели мясные из говядины с соусом.	120	11,18	12,53	14,63	216
Пюре картофельное .	120	2,04	0,33	13,62	140,01
Картофель отварной (диета).	100	2,05	3,96	16,12	108
Хлеб	35	2,45	0,35	15,82	77,88
Компот из сушеных фруктов.	200	0,22	0,01	13,8	56,5
Соль	4	0	0	0	0
<b>Полдник</b>					
Кефир	158	4,58	3,95	6,32	79
Хлеб пшеничный.	44	2,9	0,53	14,7	103,84
Чай с сахаром (диета).	200	0,06	0,02	9,99	40
<b>Рекомендованный ужин</b>					
Салат из свеклы	70	1,42	6,08	8,36	9,39
Рыба, припущенная с овощами.	70	4,59	0,61	1,89	31
Хлеб	23	1,61	0,23	10,4	51,18
Чай с сахаром .	200	0,06	0,02	9,99	40

Исполнитель: Мед.сестра Кузнецова ( )