

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 33 (Афтенюк Н.Н.)

18.07.2024

Меню на 18.07.2024



Наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры,	Углево	Эн/ц,
	Сад	г	г	ды, г	ккал
<b>Завтрак 1</b>					
Омлет натуральный .	50	4,3	8,28	0,83	95,25
Яйцо вареное (диета)	40	0	0	0	0
Салат из свежих помидоров и огурцов	72	0,98	6,15	3,73	74,2
Бутерброд с маслом	40	2,76	8,49	16,45	153
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>					
Сок	152	0,76	0	15,35	64,85
<b>Обед</b>					
Салат из капусты белокачанной и огурцов.	77	1,27	7,08	3,81	8,41
Суп лапша на курином бульоне	200	3,48	0,54	14,52	85,64
Картофель тушеный с курицей.	170	14,04	12,73	14,77	238,1
Хлеб	33	2,31	0,33	14,92	73,42
Компот из сушеных фруктов.	200	0,22	0,01	13,8	56,5
Соль	4	0	0	0	0
<b>Полдник</b>					
Кефир	120	3,48	3	4,8	60
Хлеб пшеничный.	36	2,38	0,43	12,02	84,96
<b>Рекомендованный ужин</b>					
Суп молочный с гречневой крупой.	200	2,98	2,73	8,54	71,1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом (диета).	155	8,86	5,98	39,81	248
Чай с сахаром .	200	0,06	0,02	9,99	40

Исполнитель: Мед.сестра \_\_\_\_\_ ( )