

МБДОУ № 274

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ _____ Герлиц А.Е.

Меню 10 Сентября 2021г. Д/с туб

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	189.59
Бутерброд с маслом	33/13	172.28
Кофейный напиток с молоком	200	122.17
10 ЧАСОВ		
Сок	200	79.50
ОБЕД		
Огурец (помидор) свежий	60	6.24
Свекольник с мясом, со сметаной	206/18	131.23
Фрикадельки из говядины.	140	342.02
Картофельное пюре	110	105.43
Компот из сухофруктов	180	53.99
Хлеб пшеничный	25	58.60
Хлеб ржаной	62.5	121.75
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	104.56
Булочка наливная	125	416.73
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	200	221.86
Хлеб пшеничный	34	79.70
Чай с сахаром	200	43.97
Фрукты свежие	208	84.86

Итого калорийность: 2334.48 Ккал.

МБДОУ № 274

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ _____ Герлиц А.Е.

Меню 10 Сентября 2021г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	138.17
Бутерброд с маслом	18/6	86.76
Кофейный напиток с молоком	180	82.38
10 ЧАСОВ		
Сок до 3х лет	100	44.63
ОБЕД		
Огурец (помидор) свежий	30	3.12
Свекольник с мясом, со сметаной	150/15	91.88
Фрикадельки из говядины.	60	142.69
Картофельное пюре	100	93.99
Компот из сухофруктов	150	29.27
Хлеб пшеничный	12	28.13
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	160	90.43
Булочка наливная	60	238.93
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	200	221.86
Хлеб пшеничный	25	58.60
Чай с сахаром	150	18.02
Фрукты свежие	99	40.39

Итого калорийность: 1506.65 Ккал.

МБДОУ № 274

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ _____ Герлиц А.Е.

Меню 10 Сентября 2021г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	208.23
Бутерброд с маслом	29/7	149.19
Кофейный напиток с молоком	180	82.59
10 ЧАСОВ		
Сок	100	42.40
ОБЕД		
Огурец (помидор) свежий	50	5.26
Свекольник с мясом, со сметаной	206/15	118.90
Фрикадельки из говядины.	70	172.91
Картофельное пюре	140	133.32
Компот из сухофруктов	180	35.40
Хлеб пшеничный	22	53.16
Хлеб ржаной	53.85	106.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	185	108.86
Булочка наливная	70	233.48
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	200	213.69
Хлеб пшеничный	20.08	47.07
Чай с сахаром	200	24.04
Фрукты свежие	100	41.60

Итого калорийность: 1776.50 Ккал.