

Меню на 03» сентября 2021 г.



Утверждаю

И.О.Заведующего МБДОУ №284

Бурка Т.А.

Выход

Завтрак

1-я Мл. группа (ккал) *Энер. ч* Старший вз (ккал) *Энер. ч*

Каша гречневая молочная	180 183,4	200 238,9
Чай с сахаром и лимоном	150 61,6	180 73,2
Хлеб с м/с	25/5 97,5	25/5 97,5

2 й Завтрак

Яблоко	100 46	100 46
--------	--------	--------

Обед

Свекольник	150 68,0	180 75,0
Плов из отварной говядины	100 197,2	170 311,3
Помидор свежий	10 4,7	20 9,4
Компот из смеси сухофруктов	150 80,6	180 97,0
Хлеб ржаной	40 72,4	50 90,5

Полдник

Кефир	150 79,5	180 106
Булочка домашняя	50 203,2	70 233,1

Ужин

Вареники ленивые	150/25 220,4	150/25 220,4
Чай с молоком	150 65,5	180 78,5
Яйцо вареное	40 62,8	40 62,8
Хлеб пшеничный	35 75,5	55 132,1
	<u>1,400</u>	<u>1,800</u>