

Меню на «30» марта 2022 г.

Утверждаю И. о. заведующего МБДОУ № 284

Бурка Т.А.



Завтрак:	Мл. группа	Выход		ккал
		ккал	Ст. группа	
Сырники из творога запеченные	150	255,25	170	289,29
Соус сметанный	15	19,0	15	19,0
Какао с молоком	150	115,44	180	138,53
Хлеб с м/с	30/5	108,0	30/5	108,0
2-й завтрак:				
Яблоко	100	47,0	100	47,0
Обед:				
Суп крестьянский с крупой	150	74,7	180	99,32
Гуляш из говядины	50	189,2	60	236,5
Рис припущенный	100	143,36	110	157,70
Зеленый горошек, консервированный т/о	10	7,79	20	15,58
Кисель из повидла	150	116,57	180	139,88
Хлеб ржаной	40	72,4	50	90,5
Полдник:				
Кефир	150	79,5	180	97,8
Булочка веснушка	50	213,05	70	223,0
Ужин:				
Каша гречневая на молоке вязкая	220	259,01	250	294,3
Чай с сахаром и лимоном	150	46,22	150	46,22
Хлеб пшеничный	30	70,5	50	131,2
		1816,99		2133,82