

МБДОУ

«Детский сад № 97 комбинированного вида»

Меню на 03 июня

Завтрак

выход блюд (гр.)

Ясли Сад Сад 10 Калорийность
Ясли Сад Сад 10

Каши, пшеница	150	200	150	161	216,4	161
морщ. пюре						
банан	25	80	25	66	77	77
сыр	10	15	10	36	34	36
Фрукто с медом	150	200	150	94,5	126	94,5
Итого:				357,3	506,4	357,3
ИТОГО СУММА:				35,32	46,59	35,39

Обед

Суп пюре из картофеля	150	200	150	103,5	136,9	103,5
с тыквой	30	30	30	121	121	121
Рис с курицей	150	200	150	253,7	338,8	253,7
Хлеб ржаной	25	25	25	66	66	66
Напиток из сока	150	200	150	49,1	65,5	49,1
Итого:				593,1	855,9	593,1
ИТОГО СУММА:				57,78	66,36	57,62

«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина

Каши пшеницы	100	100	100	60,7	60,7	60,7
Творожок из кефира	40	65	40	83,7	138,3	83,7
Хлеб ватрушек	10	15	10	22	33	22
чай с/с	150	200	150	28,8	38,3	28,8
Итого:				261,2	381,9	261,2
ИТОГО СУММА:				28,99	56,39	39,54
ИТОГО СУММА ЗА ДЕНЬ:				126,09	169,4	126,5

заведующий И.А. Никифорова

калькулятор Г.И. Черноскутова