

МБДОУ

«Детский сад № 97 комбинированного вида»

Меню на 13 октября

Завтрак выход блюд (гр.)

Ясли Сад Сад 10 Калорийность
Ясли Сад Сад 10

Жаренка пшеницы						
на кефире. молоко	150	200	150	151,6	200	151,6
Творог	16	16	16	60,2	60,2	60,2
Кисель	150	200	150	72,2	96,2	72,2
Итого:				285	356,4	285
ИТОГО СУММА:				21,58	27,21	21,29

Обед

Суп с крупой и						
томатом	150	200	150	69,4	91,4	69,4
Блины и сметана	160	200	160	211,9	299,8	211,9
Хлеб ватрушек	40	50	40	88	110	88
Хлеб ржаной	30	30	30	66	66	66
Макарон и соус	150	200	150	51,3	69,2	51,3
Итого:				546,6	640,5	546,6
ИТОГО СУММА:				50,64	63,29	51,02

«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина

Рисовый суп с						
картошкой и морковью	30	50	30	46,8	76,8	46,8
Творог и сметана	115	130	115	217,8	285	217,8
Соус молочный с	30	50	30	38,7	61,9	38,7
хлеб ватрушек	20	20	20	44	44	44
Чай с/с	150	200	150	28,8	38,3	28,8
Итого:				420,1	571,5	420,1
ИТОГО СУММА:				55,58	67,0	55,72
ИТОГО СУММА ЗА ДЕНЬ:				1277,9	1571,6	1280,0

заведующий И.А. Никифорова
калькулятор Г.И. Черноскутова