

14.01.2025

Островского, 36

МБДОУ № 14 "Брусничка"

Заведующая

О. Никитина

Утверждаю:

Никифорова О.Ю.

Меню

14 Января 2025г.

до 3 лет

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК	387	353.93
каша кукурузная с молоком	150	159.10
батон 25 с маслом 5/5 с джем	37	100.84
Какао с молоком	150	75.99
Апельсины	50	18.00
10 ЧАСОВ	100	68.2
Сок 0,2	100	68.20
ОБЕД	550	536.63
Салат из свежих огурцов с лук	30	11.62
Свекольник	150	116.41
Плов с мясом (гречневый)	180	280.50
Компот из чернослива	150	50.18
Хлеб столичный	40	77.92
ПОЛДНИК	205	293.38
Йогурт	150	94.20
Булочка с изюмом	55	199.18
УЖИН	332.5	334.31
-Салат из моркови с курагой	40	29.57
Творог, припущенный (запечен)	100	155.50
Чай полусладкий	150	12.04
Шоколад	12,5	66.88
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1586.45 Ккал.

Завтрак



Обед



Полдник



Ужин

