

Старшая медсестра
И.Ю. Немова

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 199»
Г.С. Кованцова



МЕНЮ на « 3 » марта 2014 г.

Наименование блюд	с 1-го до 3-х лет		с 3-х до 7-ми лет		с 7-ми до 10-и лет	
	Масса порций в граммах	Ккал.	Масса порций в граммах	Ккал.	Масса порций в граммах	Масса порций в граммах
ЗАВТРАК: Каша молочная манная	180	156,6	200	174		
Кондитерское изделие	30	140,1	40	186,8		
Чай с сахаром	180	37,2	200	41,4		
Итого завтрак:		333,9		402,2		
2-ой ЗАВТРАК: Сок	150	63,3	150	63,3		
Итого 2-ой завтрак:		63,3		63,3		
ОБЕД: Борщ на м/к бульоне со сметаной	180/10	55,4	200/10	61,6		
Плов с мясом говядины отварной	180	362	200	402,3		
Компот из сухофруктов	180	93,2	200	111,8		
Хлеб ржаной	40	69,6	50	87		
Итого обед:		580,2		662,7		
ПОЛДНИК: Кисломолочный продукт	150	88,5	150	88,5		
Итого полдник:		88,5		88,5		
УЖИН: Пудинг из творога запеченный	150	254	150	254		
Соус сметанный сладкий	30	40,1	50	66,8		
Какао с молоком	180	107	200	118,9		
Хлеб пшеничный	20	56	30	84		
Итого ужин:		457,1		523,7		
Всего Ккал. за день:		1523		1740,4		