

Старшая медс

ВЕРЖДАЮЩЕ
дующий ЗАДОУ (Детский са
интегрированного вида № 199)
Ковалцова
ВИДА № 199.

МЕНЮ на «4» марта 20

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 пшеничная	180	255,5	200	283,9		
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	139	50/5/15	180		
Кофейный напиток с молоком	180	91	200	101		
Итого завтрак:		485,5		564,9		
2-ой ЗАВТРАК: Свежие фрукты	200	87	200	87		
Итого 2- ой завтрак:		87		87		
ОБЕД: Сук «Крестьянский» на м/к бульоне с крупой	180	65,9	200	73,2		
Рагу овощное с мясом говядины отварной	180	101,8	200	113,13		
Компот из сухофруктов	180	93,2	200	111,8		
Хлеб ржаной	40	69,6	50	87		
Итого обед:		330,5		385,13		
ПОЛДНИК: Кисломолочный продукт	150	88,5	150	88,5		
Итого полдник:		88,5		88,5		
УЖИН: Рыба запеченная в омлете	160	197,34	160	197,34		
Чай сладкий с лимоном	180	37,2	200	41,4		
Хлеб пшеничный	20	56	30	84		
Итого ужин:		290,54		322,74		
Всего Ккал. за день:		1282,04		1448,27		