

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 11»

Арустамова О.С. Арустамова

МЕНЮ

29.11.23

2 неделя

среда

<u>Завтрак</u>	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Омлет	90	130	140,5	203,65
Зеленый горошек консервированный	65	—	12,48	—
Икра кабачковая консервированная	—	120		43,539
Сыр в порционной нарезке	80	130	36,4	51,005
Какао на молоке 2-й вар.	160	180	124,61	143,04
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/6	102,85	109,32
<u>Второй завтрак</u>	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
1 Сок фруктовый	150	150	75,0	75,0
Обед	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Борщ со свежей капустой	180	200	105,5	123,2
Плов из отварной говядины	130	180	239,98	295,16
Хлеб пшеничный	20	30	42,0	40,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	62,64	78,3
Компот из сухофруктов	160	180	56,88	64,5
Полдник	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Картофель отварной	110	130	136,46	143,5
Тефтеля рыбная в томатном соусе	70	80	104,4	141,9
Хлеб пшеничный	20	20	42,0	42,0
Чай с сахаром	160	180	20,5	29,44
Кондитерские изделия (пряники)	22	50	50,37	100,7
Фрукты свежие	85	90	44,0	42,0