

Утверждаю:
Заведующий МДОУ № 15
Любакова Е.А.

Завтрак

	Норма		Калорийность	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	200	139,63	177,6
2. Какао с молоком	180	200	77,54	91,75
3. Хлеб пшеничный с маслом	20/5	28/5	81,35	93,13
Второй завтрак				
1. Сок фруктовый	100	130	200	221
Обед				
1. Салат из свеклы	30	60	56,7	75,58
2. Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	180	121,4	160,54
3. Плов с мясом говядины	120	150	205,31	267,24
4. Компот из сухофруктов	150	180	33,21	41,68
5. Хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
6. Хлеб пшеничный	20	28	44,26	44,26
Полдник				
1. Печенье	20	35	83,4	208,5
2. Снежок	220	233	144	160
Ужин				
1. Омлет натуральный	130	150	93	124,47
2. Чай с сахаром	180	200	25,38	29,68
3. Хлеб пшеничный	20	28	44,26	66,39
4. Яблоко	100	131	45,85	46,59
Рекомендуем приготовить на ужин дома:				
1. Запеканка капустная с курицей				

Старшая медсестра