



Меню «02» Мая 2024г.

Завтрак

Рис отварной	150/180гр	193/232 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	45/55гр	78/118 ккал
Итого		316/411 ккал

2-й Завтрак

Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96ккал

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	180/200гр	84/93 ккал
Каша перловая «Солдатская»	120/150гр	278/300 ккал
Кисель из яблок	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		520/622 ккал

Полдник

Чай с сахаром	150/180гр	45/60 ккал
Зефир	30/40гр	121/121ккал
Итого		156/208 ккал

Ужин

Макароны отварные с сыром	150/200гр	206/275 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		299/384ккал

Итого за день		1291/1721 ккал
----------------------	--	-----------------------

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 489»

С.Е. Зорина

Меню

«02» Мая 2024г.

Завтрак		
Рис отварной	150/180гр	193/232 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	45/55гр	78/118 ккал
Итого		316/411 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96ккал
Обед		
Щи из свежей капусты с картофелем	180/200гр	84/93 ккал
Каша перловая «Солдатская»	120/150гр	278/300 ккал
Кисель из яблок	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		520/622 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/180гр	45/60 ккал
Зефир	30/40гр	121/121ккал
Итого		156/208 ккал
Ужин		
Макароны отварные с сыром	150/200гр	206/275 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		299/384ккал
Итого за день		1291/1721 ккал



Меню «02» Мая 2024г.

Завтрак		
Рис отварной	150/180гр	193/232 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	45/55гр	78/118 ккал
Итого		316/411 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96ккал
Обед		
Щи из свежей капусты с картофелем	180/200гр	84/93 ккал
Каша перловая «Солдатская»	120/150гр	278/300 ккал
Кисель из яблок	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		520/622 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/180гр	45/60 ккал
Зефир	30/40гр	121/121ккал
Итого		156/208 ккал
Ужин		
Макароны отварные с сыром	150/200гр	206/275 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		299/384ккал
Итого за день		1291/1721 ккал

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 489»

С.А. Зорина

Меню

«02» Мая 2024г.

Завтрак		
Рис отварной	150/180гр	193/232 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	45/55гр	78/118 ккал
Итого		316/411 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96ккал
Обед		
Щи из свежей капусты с картофелем	180/200гр	84/93 ккал
Каша перловая «Солдатская»	120/150гр	278/300 ккал
Кисель из яблок	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		520/622 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/180гр	45/60 ккал
Зефир	30/40гр	121/121ккал
Итого		156/208 ккал
Ужин		
Макароны отварные с сыром	150/200гр	206/275 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		299/384ккал
Итого за день		1291/1721 ккал