

Заведующий МДОУ - д/с N89

УТВЕРЖДАЮ

(Качалова Т.В.)

Меню на 21.07.2025 (Ясли)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	90	162,3	5,13	4,34	24,7
Яйцо куриное (сваренное вкрутую)	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Свежий помидор	30				
Хлеб ржаной	20				
Печенье	20	81,9	1,41		22,2
Чай с сахаром	150	36,96	9	2,3	9,75
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	150	68,25	0,64		17,39
Обед					
Суп овощной с клецками	150	46,81	1,57	1,39	7,04
Картофельное пюре	100	139,03	3	4,73	20,18
Печеночный гуляш в томатном соусе	60	96,75	9,3	9,07	9,9
Салат из белокочанной капусты с луком с растительным маслом	50	43,21	0,75	3,55	2
Хлеб ржаной	20				
Компот из сухофруктов	150	80,58	0,78		20,22
Полдник					
Кефир	150				
Булка	20				
Ужин					
Каша манная, молочная	150	162,17	3,19	4,78	22,8
Какао с молоком	150	143,7	4,88	5,26	18,43
Булка	20				
яблоко	60				

Исполнитель: Диетсестра

(Романова Л.В.)

Шеф-повар:

(Кузубова Е.В.)