



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Детский сад №10
 «Жемчужинка» п. Гранитный
 С.А. Карамышева

Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный

День 12

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций	Сад			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
216	Завтрак	Омлет	105	11,24	19,51	1,72	227,0
397		Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,2	107,0
7.035/2		Бутерброд с маслом, сыр	40/10	0,00196	0,0057	0,01338	93,267
401	2 завтрак	Кисломолочный продукт	100	5,22	4,5	7,56	92,0
11	Обед	Салат из капусты и моркови на р/м	60	0,99	4,3	2,96	54,7
9/2		Суп Уха	200	6,8	2,1	9,8	87,0
276		Жаркое по-домашнему	220	28,0	5,33	18,5	205,0
122		Компот из шиповника вит.	180	0,94	0	24,3	96,7
	Полдник						
231		Сырники из творога	70	13,0	8,9	7,5	162,4
133		Чай сладкий	180	0,2	0	12,2	44,0
Г	На весь день	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	60	3,9	0,5	24,2	117,86
Г		Хлеб солодов	60	3,2	0,6	16,2	84,5