



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

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

День 14

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций	Сад			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
93	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187,0
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
368	2 завтрак	Фрукт	100	0,4		9,8	44,0
53		Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,6	41,7
32		Суп с гороховый на кур/б со сметаной	200	8,46	2,34	23,48	148,82
247		Рыба тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81,0
321		Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,2
122		Компот из чернослива вит.	180	0,94	0	24,3	96,7
	Полдник						
454	Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81
133		Кисель	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