



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

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

День 16

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций	Сад			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
93	Завтрак	Каша 5 злаков молочная	200	5,39	6,38	27,13	187,0
133		Чай сладкий	180	0,2	0	12,2	44,0
7.035/2		Батон с маслом	40/10	0,00196	0,0057	0,01338	93,267
368	2 завтрак	Фрукт	100	0,4		9,8	44,0
113	Обед	Салат зимний на р/м	60	1,0	4,14	7,04	70,19
86		Суп лапша кур/б со смет.	200	32,39	9,84	152,44	827,75
179		Гуляш из курицы	70	7,42	9,33	2,58	106,0
186		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9
122		Компот из с/ф вит.	180	0,94	0	24,3	96,7
10.10.1.1.	Полдник	Вафли	40	1,5	12,2	25,0	217,0
401		Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0
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

