



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

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

### День 19

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций	Сад			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
93	<b>Завтрак</b>	Суп вермишелевый молочный	200	5,7	5,2	18,8	145,2
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	<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный продукт	100	0,94	0	24,3	96,7
10	<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка на р/м	60	1,7	3,1	3,75	50,1
67		Щи на кур/б со сметаной	200	6,3	0,7	27,5	135,8
248		Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,0
315		Рис отварной	150	3,6	5,4	36,8	209,7
122		Компот из кураги (вит).	180	0,94	0	24,3	96,7
459	<b>Полдник</b>	Пирог открытый	50	3,1	1,6	27,7	137,5
400		Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
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