



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

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

День 1

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций	Сад			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
88	Завтрак	Каша манная на конц. молоке	200	6,21	7,47	25,09	192,0
133		Чай с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4
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
10	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком на р/м	60	1,2	3,2	5,9	56,5
29		Борщ с фасолью на м/б со сметаной	200	2,4	1,1	5,6	58,1
179		Гуляш из курицы с\т\с	70	7,42	9,33	2,58	106,0
317		Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,10	153,0
122		Компот из с/ф вит.	180	0,94	0	24,3	96,7
	Полдник						
144		Печенье	40	2,3	2,9	22,3	125,1
к/к	2 завтрак	Сок	180	0,95	0,07	18,23	71,32
	На весь день						
Г		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