



Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад «Родничок»
Яровицына Л.А.

Меню на 31 июля

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Энергетическая ценность		Размер порции	
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ
Завтрак	Каша ячневая молочная густая, чай с сахаром, сир (порция), масло слив. (порция), батон поджаренный.	334	325	180 180 10 10	150 130 10 10
2-ой завтрак	сок фруктовый яблоко	79 —	— 47	180 —	— 100
Обед	Горюхи из св. капусты с картоф. и сметаной, котлета рыбная, картофельные пюре, напиток из ягод сушеных (яблоки), смет. сметаной.	492	385	180 70 130 180 40	150 50 110 150 30
Полдник	Кисель ягодный- ягодный, батон поджаренный.	210	190	200 50	150 50
Ужин	Гуляш мясной из свинины, макарон. изделия отварн., чай с сахаром, огурцы свежие, батон поджаренный.	498	444	70 130 200 20 30	60 110 200 20 30
Итого за день:		1614	1391		

М/сестра:

Шеф-повар