

Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад «Родничок»
Золотухина Р.А.

Меню на 20 марта

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Энергетическая ценность		Размер порции	
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ
Завтрак	Масло сливочное (порционно), каша молочная пшеничная, какао на молоке, хлеб пшеничный.	390	265	7 200 180 20	6 150 180 20
2-ой завтрак	Яблоки	75	70	150	145
Обед	Огурец соленый (порц.), суп картофельный с бобовыми (горох. муц.) и мясом, котлета рыбная, пюре картофельное, напиток из плодов шиповника, хлеб ржаной.	820	715	25 200 70 140 180 50	20 180 60 120 150 40
Полдник	Чай без сахара, вафли	130	95	200 20	180 15
Ужин	Омлет натуральный, кукуруза сахарная отварная, чай с сахаром, хлеб пшеничный	395	285	180 40 200 30	150 30 180 20
Итого за день:		1810	1430		

М/сестра:

Шеф-повар

