



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

Меню на 14 января

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Энергетическая ценность		Размер порции	
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ
Завтрак	Молоко сливочное (порционно), каша молочная пшеничная, корейский напиток с молоком, хлеб пшеничный.	390	280	7	6
				200	150
				180	180
2-ой завтрак	яблоко свежее	75	75	195	190
Обед	Укра кабачковая (порционно) свекольник с курицей и сметаной, плов с курицей, напиток из плодов шиповника, чай ржаной.	820	725	40	30
				200	180
				160	130
				180	150
				50	40
Полдник	Напиток кисломолочный (йогурт) хлеб пшеничный.	105	80	200	150
				30	20
Ужин	Огурец соевый (порц) запеканка картофельная с мясом, чай с сахаром, хлеб пшеничный.	410	325	25	20
				180	150
				200	180
				40	30
Итого за день:					

М/сестра: *Ер*

Шеф-повар: *Л*