



Утверждаю
Заведующая
МБДОУ д/с №33 «Колокольчик»
Н.А. Гончарова

Меню на 10.10 2022 год

Наименование приема пищи	Масса порции	калорийность
Наименование блюда		
Завтрак:		
Каша овсяная с маслом	205	207.38
Чай с сахаром	150	58.62
Булочка с маслом	45	136
2-ой завтрак: <u>Яблоко</u>		
Обед:	100	44
Суп картофельный с говяжьим	200	79.03
Линза отварная с соус.	80	221.77
Картофель тушеный	80	87.16
Салат овощной	20	6.5
Компот из сухофруктов	150	113.79
Чай зеленый	50	87
Полдник:		
Ужин:		
Сырники сметанные	210/40	112.5/16.8
Вареники мясные	250	382.22
Пшеничный напиток с сахаром	200	118.69



Утвержд
Заведущ
МБДОУ д/с №33 «Колоколь»
Н.А. Гонча

Меню на 11.10 2011 год

Наименование приема пищи	Масса порции	калорийность
Наименование блюда		
Завтрак:		
Суп мясной с макаронами	200	156
Хачапури на сковороде	150	150.9
Бутерброд с сыром	50	100
2-ой завтрак		
Яблоко	100	44
Обед:		
Борщ со сметаной и капустой	200	82
Котлет из свиного мяса	130	332
Салат свежий с салат. огурец.	50	63.4
Компот из свежих фруктов	150	67.6
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	47/87
Полдник:		
Яблоко, кефир, печенье	210/40	113.5/100.16
Рыба тушеная в томате	140	100.29
Сладкоежки	140	135
Чай с сахаром, хлеб пшенич.	150/20	46.6/47