



Утверждаю
 Директор МАДОУ
 ДС №10 "Золотая рыбка"
 Н.В.Качур

МЕНЮ
 на 18 ноября 2024 года (неделя вторая день 6)

Наименование блюда	Выход блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				Средняя стоимость
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак						
Каша молочная из смеси круп	180/5	6,70	8,20	30,00	223,00	10,07
Кофейный напиток	180	2,60	2,50	14,90	90,00	6,10
Батон с сыром	20/10	4,27	2,83	10,18	83,40	6,75
Итого за завтрак		13,57	13,53	55,08	396,40	22,92
Завтрак 2-й						
Фрукты	100	0,69	0,29	13,66	63,00	20,00
Итого за 2 завтрак		0,69	0,29	13,66	63,00	20,00
Обед						
Салат степной	60	1,00	2,00	4,90	45,00	6,23
Борщ с фасолью	180	3,44	4,41	9,27	85,50	12,60
Плов по-узбекски	160	16,70	16,20	27,00	290,00	34,68
Компот из сухофруктов	180	0,10	0,10	21,60	85,00	4,27
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,26	0,57	27,06	130,50	2,52
Итого за обед		25,50	23,28	89,83	636,00	60,30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Икра кабачковая	60	1,08	5,08	3,46	120,00	5,20
Макароны отварные с овощами	150	4,90	5,60	27,50	187,00	10,15
Ватрушка с повидлом	60	2,25	12,00	32,00	220,00	10,60
Напиток из шиповника	180	0,10	-	18,30	71,00	10,30
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,60	0,46	22,96	110,50	2,40
Итого за ужин		11,93	23,14	104,22	708,50	38,65
Соль						
Итого за день:		51,69	59,95	262,79	1 803,90	141,87

Шеф-повар

Мостовая Е.И.