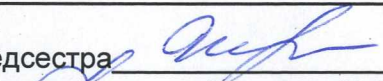


УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ № 170 (Семикопенко О.Н.)

02.02.2021

Меню на 03.02.2021 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная	215	199,02	4,6	6,42	29,64
Каша гречневая с маслом растительным и сахаром диета	175	315,16	9,97	8,43	47,97
Булка с маслом	55	125,39	3,94	1,14	25,01
Кофе с молоком	200	188,08	6,38	6,9	24,14
Чай диета	200	48,77	11,88	3,02	12,86
Завтрак 2					
морковь свежая тертая с сахаром	100	32,84	0,46	1,86	3,31
Обед					
Куриный бульон с гренками	250	48,5	2,5	0,38	8,5
Суп картофельный диетический	250	147,5	6	4,25	21,5
Курица отварная	84	195,27	18,7	11,93	
Капуста тушеная	180	141,91	3,78	7,96	8,28
Капуста тушеная диетическая	160	126,13	3,36	7,07	7,36
Компот из сухофруктов	200	106,36	1,02		26,7
Хлеб ржаной	50	93,93	2,98	0,5	22,03
лук репчатый	8				
Полдник					
Йогурт	153	115,12	5,91	1,51	20
Пряник	36	120,95	3,2		26,28
Ужин 1					
Рыба по-польски	145	226,2	53,2	1,39	1,01
Рыба запеченная	87	159,21	17,27	8,57	4,25
Свекла отварная	100	13,96	0,75		2,49
Булка	50				
Чай	200	48,77	11,88	3,02	12,86

Исполнитель: ст.медсестра  (Чупрынина М.П.)

Шеф-повар:  (Ляшенко Е.С.)