



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

**МЕНЮ**  
 на 15 ноября 2023 года(неделя вторая день8)

Наименование блюда	Выход блюда	от 3-х до 7-ми лет/сад				ЭЦ (ккал)	Средняя стоимость
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога	130	10,17	9,01	20,96	115,22	29,63	
Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,40	110,00	5,60	
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	5,90	
Батон	20/5	1,50	0,16	10,04	48,60	4,55	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,34</b>	<b>15,76</b>	<b>73,11</b>	<b>392,51</b>	<b>45,68</b>	
<b>Завтрак 2-й</b>							
Снежок	150	5,60	0,10	16,40	91,00	20,00	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>5,60</b>	<b>0,10</b>	<b>16,40</b>	<b>91,00</b>	<b>20,00</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с горошком	60	1,14	6,07	3,76	82,26	8,63	
Суп с рыбными консервами сайрой	200	2,93	5,32	9,52	165,00	19,43	
Цыплята тушеные в соусе	70/40	5,94	8,86	0,42	115,12	28,63	
Каша перловая	130	2,79	2,79	15,14	92,63	5,81	
Компот из вишни	200	0,48	0,26	26,17	110,00	4,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,26	0,57	27,06	130,50	2,52	
<b>Итого за обед</b>		<b>17,54</b>	<b>23,87</b>	<b>82,07</b>	<b>695,51</b>	<b>69,82</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Редис свежий	60	0,66	-	2,28	13,80	9,77	
Яйцо отварное	1	4,10	4,60	0,30	57,00	5,40	
Овощи по-карпатски	150	5,04	9,80	18,80	187,00	15,63	
Пряник	50	3,00	5,15	22,95	188,50	6,39	
Чай с сахаром	200	0,12	-	11,98	68,64	4,96	
Банан	100	0,82	-	9,61	90,00	5,40	
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,60	0,46	22,96	110,50	2,40	
<b>Итого за ужин</b>		<b>16,52</b>	<b>20,01</b>	<b>79,27</b>	<b>625,44</b>	<b>44,55</b>	
<b>Соль</b>	5					0,07	
<b>Итого за день:</b>		<b>57,00</b>	<b>59,74</b>	<b>250,85</b>	<b>1 804,46</b>	<b>180,12</b>	

Шеф-повар

*Моу*

Мостовая Е.И.