

АБДОУ "Детский сад № 16"

Утверждаю:

Заведующая  Вискунова А.Н.

## Меню

29-Апреля 2025г.

Наименование блюда	Вес гр	Калор, Кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>303/374</b>	<b>383/465</b>
Запеканка из творога	100/225	120/265
Соус молочный сладкий	30/38	50/55
Хлеб с маслом	20/3/67	29/4/95
Чай с молоком	150/45	180/50
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>50/22</b>	<b>57/26</b>
Яблоки	50/22	57/26
<b>ОБЕД</b>	<b>516/374</b>	<b>651/467</b>
Свекольник со сметаной	150/62	200/82
Гуляш из отварного мяса говядины	60/113	80/142
Картофельное пюре	120/104	150/134
Компот из сухофруктов	150/25	180/27
Хлеб пшеничный	14/33	15/37
Хлеб ржаной	22/38	26/46
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>202/223</b>	<b>256/271</b>
Тесто дрожжевое сдобное	32/109	44,8/146
Фарш рыбный	20/41	31,5/57
Кофейный напиток с молоком	150/73	180/68

Итого калорийность: 992.76 1228.76