



Утверждаю:
заведующий МДОАУ № 106
Н.В.Чистикова

ЧЕТВЕРГ (день 14)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Калорийность блюда
Каша кукурузная молочная	150/200	151,79/199,39
Какао	150/180	73,34/77,13
Пшеничный хлеб с маслом	20/20 6/8	84,86/98,08

2-ОЙ ЗАВТРАК

Фрукты	100/100	45,2/45,2
--------	---------	-----------

ОБЕД

Салат из помидор	40/60	43,69/3870,23
Суп с клёцками	150/250	70,17/109,82
Ёжики мясные С томатно-сметанным соусом	60/70 20/30	129,63/166,55
Капуста тушённая	120/130	85,16/98,67
Компот из сухофруктов	150/0	44,38/0
Хлеб пшеничный	20/20	45,2/45,2
Хлеб ржаной	30/40	57/76

ПОЛДНИК

Пряник	60/80	154/210,59
Чай с сахаром	150/180	78/93,6

УЖИН

Картофель тушёный	150/180	127,93/152,86
Чай с сахаром	150/180	77,26/90,99
Хлеб пшеничный	20/30	45,2/67,8