



МБДОУ № 40 «Маячок»  
Петренко/

МЕНЮ-ТРЕНИНГ  
28 июля

день

Приём пищи	Ясли		Сад	
	Выход в граммах	Энергетическая ценность. Ккал	Выход в граммах	Энергетическая ценность. Ккал
Завтрак				
Каша пшеничная мол.	150	157	200	215
Буженина с морс., сыр	20/5/7	153	20/5/10	200
Чай с медом	150	75,1	200	85,6
Второй завтрак				
10% Сметан	150	84,3	150	84,3
Обед				
Ухи из свещ. колупан	150	132	200	172
Чертюль в молоке	100	132	150	168
Гуаш	50	148,5	80	152,9
Чашочки из курицы и цукки	150	35,9	200	43,1
Ясень	45	193,7	50	217
Полдник				
Валерьяна с повидл.	60	161	70	196
Молоко	150	76,6	150	76,6
Банан	100	134	100	134
Итого за день		1483,3		1744,7