

Принять к исполнению  
Заведующий МБДОУ №35

Киршина А.Р

М.П

Меню на 5 Июня

| Наименование блюда                                 | Норма 1-3лет |             | Норма 3-7 лет |             |
|--|--------------|-------------|---------------|-------------|
|  |              |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |             |               |             |
| Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным | 140 /3       | 180,10 ккал | 180/3         | 225,90ккал  |
| Чай без сахара с мармеладом                        | 180/20       | 48,15 ккал  | 180 /10       | 96,3 ккал   |
| Батон с маслом сливочным                           | 25/5         | 115,67 ккал | 30/5          | 128,77 ккал |
| <b>2-ой Завтрак</b>                                |              |             |               |             |
| Фрукты свежие                                      | 100          | 47,00 ккал  | 100           | 47,00 ккал  |
| <b>Обед</b>  |              |             |               |             |
| Салат из зеленого горошка                          | 30           | 20,92 ккал  | 50            | 31,38 ккал  |
| Суп гороховый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10       | 08,56 ккал  | 180/10        | 126,35 ккал |
| Тефтели мясные(без риса)                           | 50           | 92,46 ккал  | 70            | 129,44ккал  |
| Рагу из овощей                                     | 120          | 162,29 ккал | 150           | 202,86 ккал |
| Компот из свежих фруктов                           | 150          | 32,89 ккал  | 180           | 39,47 ккал  |
| Хлеб ржаной  | 40           | 79,20 ккал  | 45            | 89,10 ккал  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |             |               |             |
| Кисломолочный напиток                              | 150          | 76,00 ккал  | 180           | 91,8 ккал   |
| Кондитерские изделие                               | 20           | 66,20 ккал  | 20            | 66,20 ккал  |
| <b>Ужин</b>  |              |             |               |             |
| Котлеты рыбные                                     | 50           | 72,63 ккал  | 70            | 101,72 ккал |
| Пюре картофельное                                  | 120          | 109,80ккал  | 140           | 128,10ккал  |
| Хлеб пшеничный                                     | 20           | 47ккал      | 35            | 82,25ккал   |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 150/5/5      | 21,78 ккал  | 180/6/7       | 26,48 ккал  |
|  |              | Б-39,55     |               | Б-55,54     |
|  |              | Ж-53,63     |               | Ж-56,75     |
|  |              | У-185,71    |               | У-214,22    |