

7д

МЕНЮ 7

«1» апреля 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО» Заведующий МБДОУ №10 «Светлячок» И.А.Рогова		Масса порций в зависимости от возраста детей(грамм)	ккал	Масса порций в зависимости от возраста детей(грамм)	ккал
Наименование блюда		от 3х до 7 л		От 1 до 3 л	
ЗАВТРАК					
1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3	223,41	140/3	173,76
2. Кофейный напиток		180/6	42,67	180/6	42,67
3. Бутерброд с сыром, с маслом сливочным и сыром		30/10/5	146,10	25/10/5	132,83
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие(яблоки)		100	47,00	100	47,00
ОБЕД					
1. Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60	56,34	40	37,56
2. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		180	120,08	150	86,55
3. Гуляш из отварной индейки		40/40	136,31	30/30	102,23
4. Гороховое пюре		130	172,40	110	150,60
5. Компот из свежих яблок		180	55,26	150	46,05
6. Хлеб ржаной		45	89,10	35	69,30
7. Хлеб пшеничный		25	58,75	-	-
ПОЛДНИК					
1. Кисломолочный напиток(кефир)		180	90,00	150	75,00
2. Пряники		35	128,10	35	128,10
УЖИН					
1. Рыба тушеная с овощами		40/20	63,00	40/20	63,00
2. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2	192,01	110/2	162,47
3. Чай с сахаром и лимоном		180/6/7	26,48	150/5	21,78
Итого:			1647,01 ккал		1338,9 1 ккал