

МЕНЮ 3

«12» марта 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ №10 «Светлячок»



Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей(грамм)	ккал	Масса порций в зависимости от возраста детей(грамм)	ккал
	от 3х до 7 л		От 1 до 3 л	
ЗАВТРАК				
1.Каша манная молочная со слив. маслом	180/3	186,30	140/3	149,26
2.Чай с молоком и сахаром	180/6	72,70	180/6	72,70
3.Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,60	25/5	98,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие (яблоки)	100	47,00	100	47,00
ОБЕД				
1.Салат из квашеной капусты	60	42,85	40	34,96
2.Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	106,74	150	88,95
3.Плов из отварной индейки	200	290,64	150	217,98
5.Компот из урюка	180	68,20	150	44,85
6.Хлеб ржаной/пшеничный	45/20	89,10/47	35/20	69,30/47
ПОЛДНИК				
1.Ряженка	180	91,80	150	76,00
2. Булочка Дорожная	50	165,50	35	112,35
УЖИН				
1.Фрикадельки рыбные отварные	80	88,00	50	55,00
2.Картофель запеченный	140	212,80	120	182,40
3.Напиток из шиповника	180/6	79,38	150/5	52,50
4.Хлеб пшеничный	30	70,50	20	47,00
Итого:		1770,11 ккал		1386,50 ккал