

7д

МЕНЮ 7

«18» марта 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ №10 «Светлячок»

И.А.Рогова

Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей(грамм)	ккал	Масса порций в зависимости от возраста детей(грамм)	ккал
ЗАВТРАК	от 3х до 7 л		От 1 до 3 л	
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. Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	140/3	172,40	120/3	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