

## МЕНЮ 8

«19» 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                   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                            | от 3х до 7 л                                        |                        | От 1 до 3 л                                         |                        |
| 1.Каша манная молочная с маслом сливочным                 | 180/3                                               | 186,30                 | 140/3                                               | 149,26                 |
| 2.Какао с молоком                                         | 180/6                                               | 58,83                  | 180/6                                               | 58,83                  |
| 3. Бутерброд с маслом сливочным                           | 30/5                                                | 111,60                 | 25/5                                                | 98,50                  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                     |                                                     |                        |                                                     |                        |
| Сок                                                       | 180                                                 | 76,00                  | 125                                                 | 52,77                  |
| <b>ОБЕД</b>                                               |                                                     |                        |                                                     |                        |
| 1. Салат из припущенной моркови с яблоком                 | 60                                                  | 24,24                  | 40                                                  | 16,16                  |
| 2.Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной          | 180/7                                               | 75,96                  | 150/5                                               | 61,95                  |
| 3.Биточки «Домашние»                                      | 70                                                  | 225,40                 | 50                                                  | 161,00                 |
| 4. Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным | 130/3                                               | 137,68                 | 110/2                                               | 112,94                 |
| 5.Компот из урюка                                         | 180                                                 | 68,20                  | 150                                                 | 44,85                  |
| 6.Хлеб ржаной                                             | 45                                                  | 89,10                  | 35                                                  | 69,30                  |
| 7. Хлеб пшеничный                                         | 25                                                  | 58,75                  | -                                                   | -                      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                            |                                                     |                        |                                                     |                        |
| 1. Молоко кипяченое                                       | 180                                                 | 96,30                  | 150                                                 | 85,00                  |
| 2. Булочка с сахаром                                      | 50                                                  | 170,67                 | 35                                                  | 95,67                  |
| <b>УЖИН</b>                                               |                                                     |                        |                                                     |                        |
| 1. Омлет натуральный                                      | 150                                                 | 335,23                 | 130                                                 | 256,67                 |
| 2. Чай с сахаром                                          | 180/6                                               | 24,10                  | 150/5                                               | 20,08                  |
| 3. Хлеб пшеничный                                         | 30                                                  | 70,50                  | 25                                                  | 58,75                  |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                     | <b>1808,86</b><br>ккал |                                                     | <b>1341,73</b><br>ккал |