

10д



## МЕНЮ

10

«21» марта 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ №10 «Светлячок»  
И.А.Рогова

| Наименование блюда                                                       | Масса порций<br>в зависимости<br>от возраста<br>детей(грамм) | ккал                   | Масса порций в<br>зависимости<br>от возраста<br>детей(грамм) | ккал                   |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                          | от 3х до 7<br>л                                              |                        | От 1 до 3<br>л                                               |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                           |                                                              |                        |                                                              |                        |
| 1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                          | 180/3                                                        | 251,91                 | 140/3                                                        | 185,66                 |
| 2.Кофейный напиток с молоком                                             | 180/6                                                        | 42,67                  | 180/6                                                        | 42,67                  |
| 3.Бутерброд с сыром и маслом сливочным                                   | 30/10/5                                                      | 128,77                 | 25/10/5                                                      | 132,83                 |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                                    |                                                              |                        |                                                              |                        |
| Сок                                                                      | 180                                                          | 76,00                  | 125                                                          | 52,77                  |
| <b>ОБЕД</b>                                                              |                                                              |                        |                                                              |                        |
| 1.Салат из свеклы отварной с маслом растительным                         | 60                                                           | 56,34                  | 40                                                           | 37,56                  |
| 2. Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками со сметаной | 180/10/5                                                     | 103,39                 | 150/10/5                                                     | 72,05                  |
| 3.Котлеты рыбные с маслом сливочным                                      | 70/3                                                         | 144,36                 | 50/2                                                         | 102,20                 |
| 4.Макаронные изделия с овощами                                           | 130                                                          | 163,28                 | 110                                                          | 138,16                 |
| 5.Кисель                                                                 | 180                                                          | 75,24                  | 150                                                          | 62,70                  |
| 6.Хлеб ржаной                                                            | 45                                                           | 89,10                  | 35                                                           | 69,30                  |
| 7. Хлеб пшеничный                                                        | 25                                                           | 58,75                  | -                                                            | -                      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                           |                                                              |                        |                                                              |                        |
| 1.Ряженка                                                                | 180                                                          | 96,30                  | 150                                                          | 76,00                  |
| <b>УЖИН</b>                                                              |                                                              |                        |                                                              |                        |
| 1.Каша гречневая вязкая с мясом и овощами                                | 200                                                          | 268,50                 | 150                                                          | 201,38                 |
| 2.Напиток из шиповника                                                   | 180/6                                                        | 79,38                  | 150/5                                                        | 52,50                  |
| 3. Хлеб пшеничный                                                        | 30                                                           | 70,50                  | 25                                                           | 47,00                  |
| <b>Итого:</b>                                                            |                                                              | <b>1674.72</b><br>ккал |                                                              | <b>1272,78</b><br>ккал |