

МЕНЮ 2 «25» марта, 2023 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
	от 3х до 7 л		От 1 до 3 л	
ЗАВТРАК				
1. Каша полбяная с маслом слив.	180/3	202,64	140/3	162,00
2. Какао с молоком	180/6	58,83	180/6	58,83
3. Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/10/5	146,10	25/10/5	132,83
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок	180	76,00	125	52,77
ОБЕД				
1. Салат из картофеля с солёными огурцами	60	66,84	40	44,56
2. Борщ со свежей капустой картофелем, со сметаной	180/7	87,64	150/7	73,59
3. Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	112,50	40/20	90,00
4. Макароны изделия отварные с маслом слив.	130/3	155,22	110/3	134,38
5. Компот из свежих фруктов	180	55,26	150	46,05
6. Хлеб ржаной	45	89,10	35	69,30
7. Хлеб пшеничный	25	58,75	20	47,00
ПОЛДНИК				
1. Молоко кипяченое	180	96,30	150	85,00
2. Печенье	20	90,20	20	90,20
УЖИН				
1. Запеканка творожная с повидлом	120/30	418,50	100/30	345,50
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,48	150/5/5	21,78
Итого:		1740,3		1453,79
		6 ккал		ккал