

МЕНЮ 10

Наименование блюда	Калорийность за день	
	От 1г – 3х лет	От 3х – 7 лет
	1533.00	1887.00
<p>«Утверждаю» Заведующий МБДОУ Рогова И.А.</p>		
Завтрак	Выход готового блюда вес (масса) в граммах	
	От 1г – 3х лет	От 3х – 7 лет
1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/5
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	30/5/5
2 Завтрак		
1. Сок	125	180
Обед		
1. Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	60
2. Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной	150/10/6	180/10/7
3. Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	70/3
4. Макароны изделия отварные с овощами	110	130
5. Кисель	150	180
6. Хлеб ржаной	35	45
7. Хлеб пшеничный		25
Полдник		
1. Молоко кипяченое	150	180
2. Печенье	20	20
Ужин		
1. Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	200
2. Напиток из шиповника	150/5	180/6
3. Хлеб пшеничный	20	30