


## МЕНЮ 3

Наименование блюда	Калорийность за день	
	От 1г – 3х лет	От 3х – 7 лет
	1520.00	1837,00
<p>«Утверждаю»                      Заведующий МБДОУ                      Рогова И.А.</p> 		
Наименование блюда	Выход готового блюда вес (масса) в граммах	
<b>Завтрак</b>	От 1г – 3х лет	От 3х – 7 лет
1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	180/5
2. Чай с молоком и сахаром	170/6	180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5
<b>2 - ой Завтрак</b>		
10.00. Фрукты	100	100
<b>Обед</b>		
1. Салат из свежей капусты с морковью	40	60
2. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/10	180/10
3. Плов из отварной говядины	150	200
4. Напиток из урюка	150	180
5. Хлеб пшеничный	20	20
6. Хлеб ржаной	35	45
<b>Полдник</b>		
1. Молоко кипяченое	150	180
2. Печенье	20	20
<b>Ужин</b>		
1. Фрикадельки рыбные отварные	50	80
2. Картофель тушеный с овощами в соусе	120	140
3. Напиток из шиповника	150/5	180/6
4. Хлеб пшеничный	20	30