

## МЕНЮ 9

| «Утверждаю»<br>Заведующий МБДОУ<br>Рогова И.А.          | Калорийность за день                          |               |
|---|---|---------------|
|   | От 1г – 3х лет                                | От 3х – 7 лет |
|   | 1389.00                                       | 1657.00       |
| Наименование блюда                                      | Выход готового блюда<br>вес (масса) в граммах |               |
| Завтрак   | От 1г – 3х лет                                | От 3х – 7 лет |
| 1. Каша пшеничная молочная со сливочным маслом          | 140/3   | 180/3         |
| 2. Чай с молоком, сахаром                               | 180/6   | 180/6         |
| 3. Бутерброд с маслом сливочным                         | 25/5  | 30/5          |
| 2 –ой Завтрак   |   |               |
| 10.00. Фрукты свежие                                    | 100   | 100           |
| Обед  |   |               |
| 1. Салат из свежей капусты с морковью                   | 40  | 60            |
| 2. Суп лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 150/10  | 180/10        |
| 3. Жаркое из отварной птицы домашнему                   | 150   | 180           |
| 4. Напиток из сухофруктов                               | 150   | 180           |
| 5. Хлеб ржаной  | 35  | 45            |
| 6. Хлеб пшеничный                                       |   | 25            |
| Полдник   |   |               |
| 1. Катык  | 150   | 180           |
| 2. Печенье  | 20  | 20            |
| Ужин  |   |               |
| 1. Ватрушка с творогом                                  | 75  | 90            |
| 2. Чай с сахаром и лимоном                              | 150/5/5                                       | 180/6/7       |