

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Солнышко"

Граховская Г.Г. (ФИ.И.О.)



МЕНЮ
МАРТА

2021г

Наименование блюда, изделия	1-3 года		3-7 лет	
	масса порции, г	ккал	масса порции, г	ккал
ЗАВТРАК:				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	132,8	30	132,8
КАША ИЗ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	174,7	200	232,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	75,5	200	100,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	35,3	20	47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	95	40,2	100	42,3
ОБЕД:				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	5	60	5,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	73,2	200	97,5
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	246,5	180	295,4
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ	15	71,9	200	96,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	47	30	70,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	40,2	20	40,2
ПОЛДНИК:				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50,00	151,50	50,00	151,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150,00	81,00	200,00	108
УЖИН:				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	50,00	60,20	60,00	72
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80,00	122,80	100,00	153,6
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120,00	162,30	150,00	195,9
ОТВАР ШИПОВНИКА	150,00	52,20	200,00	69,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25,00	58,80	30,00	70,50

Ответственное лицо: Салиханова Г.У.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Солнышко"

Граховльская И.В.



МЕНЮ
МАРТА

2021г



здоровый образ жизни

Наименование блюда, изделия	1-3 года		3-7 лет	
	масса порции, г	ккал	масса порции, г	ккал
ЗАВТРАК:				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	132,8	30	132,8
КАША ИЗ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	174,7	200	232,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	75,5	200	100,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	35,3	20	47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	40,2	100	42,3
ОБЕД:				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	5	60	5,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	73,2	200	97,5
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	246,5	180	295,4
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ	15	71,9	200	96,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	47	30	70,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	40,2	20	40,2
ПОЛДНИК:				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50,00	151,50	50,00	151,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150,00	81,00	200,00	108
УЖИН:				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50,00	60,20	60,00	72
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80,00	122,80	100,00	153,6
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120,00	162,30	150,00	195,9
ОТВАР ШИПОВНИКА	150,00	52,20	200,00	69,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25,00	58,80	30,00	70,50

Ответственное лицо: Салиханова Г.У.