Утверждаю:
Заведующий МБДОУ "Солнышко"
Пахомская И.В.

МЕНЮ

"14" 11 " МАРТА 2021г

здоровый образ жизни

Наименование блюда, изделия	1-3 года		3-7 лет	
	масса порции, г	ккал	масса порции, г	ккал
ЗАВТРАК:				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50,0	5,0	60,0	5,9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	239,7	200,0	319,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	43,8	20	47
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150,00	43,80	200,00	58,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:				
ЯСЛИ- ЯБЛОКО	95	40,2	0	0
САД-МАНДАРИН	0	0	100	42,3
ОБЕД:				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50,00	5,00	60,00	5,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	105,5	200	140,4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	233,2	180	279,8
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	150,00	99,60	20,00	132,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	47	30	70,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	40,2	20	40,2
ПОЛДНИК:				
ПИРОГ ЗЕБРА	50,00	158,90	50,00	158,9
КЕФИР	150,00	130,50	200,00	174
УЖИН:				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50,00	62,00	60,00	74
СОУС БОЛОНЬЕЗЕ	80,00	168,40	80,00	168,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120,00	160,50	150,00	201
ЧАЙ С САХАРОМ	150,00	41,70	200,00	55,7
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25,00	50,30	40	80,4

Ответственное лицо: Салиханова Г.У.