

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Солнышко"

Граховская И.В.



2021г



Наименование блюда/изделия	1-3 года		3-7 лет	
	масса порции, г	ккал	масса порции, г	ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>				
ГОТОВЫЙ ЗАВТРАК	150	64,8	200	204,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150,00	75,70	200,00	101,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	36,25	20,0	47,0
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>				
ЯБЛОКО	60	28,2	60	28,2
<b>ОБЕД:</b>				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	5	60	5,9
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	80,2	200	106,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	229,7	100	229,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	116,6	150	146,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	43,8	200	58,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	47	30	70,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	46,4	30	69,6
<b>ПОЛДНИК:</b>				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50,00	151,50	50,00	151,5
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150,00	117,50	156,60	120
<b>УЖИН:</b>				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50,00	37,30	60,00	44,9
КОТЛЕТА РЫБНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80,00	131,00	80,00	131,0
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120,00	147,00	150,00	183,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	58,8	30,00	70,50
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150,00	99,60	200,00	132,80

Ответственное лицо: Салиханова Г.У.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Солнышко» (ФИЛИАЛ)

Граховская И.В.



2021г



здоровый образ жизни

Наименование блюда, изделия	1-3 года		3-7 лет	
	масса порции, г	ккал	масса порции, г	ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>				
<b>ЗАВТРАК:</b>				
ГОТОВЫЙ ЗАВТРАК	150	64,8	200	204,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150,00	75,70	200,00	101,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	36,25	20,0	47,0
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>				
Банан	95	28,2	100	28,2
<b>ОБЕД:</b>				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	5	60	5,9
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	80,2	200	106,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	229,7	100	229,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	116,6	150	146,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	43,8	200	58,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	47	30	70,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	46,4	30	69,6
<b>ПОЛДНИК:</b>				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50,00	151,50	50,00	151,5
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150,00	117,50	156,60	120
<b>УЖИН:</b>				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50,00	37,30	60,00	44,9
КОТЛЕТА РЫБНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80,00	131,00	80,00	131,0
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120,00	147,00	150,00	183,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	58,8	30,00	70,50
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	150,00	99,60	200,00	132,80