

Утверждено
 Утвержденный № 204/233
 МБДОУ
 А. Михарева

Дата « 02 » сентября 2022 год

Наименование блюда		с 3-х до 7-ми лет	до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал) с 3-х до 7	Энергетическая ценность (ккал) до 3-х
Завтрак					
1	Запеканка манная со свежими фруктами и сгущен. молоком	180/20	150/20	230,7	230,7
2	Хлеб пшеничный	40	30	90,40	67,80
3	Сыр	5	5	22,50	22,50
4	Чай с лимоном	180	150	56,02	46,68
Второй завтрак					
	<i>СОК</i>	<i>150</i>	<i>100</i>	<i>69</i>	<i>46</i>
Обед					
1	Салат овощной с зеленым горошком	60	40	64,62	43,08
2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	150	63,56	52,97
3	Гуляш	70/30	50/20	163,65	93,51
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	179,93	167,67
5	Компот из сухофруктов	180	150	100,66	83,88
6	Хлеб ржаной	40	30	69,60	52,50
Полдник					
1	<i>ПЕЧЕНЬ</i>	50	<i>30</i>	256,20	256,20
2	<i>СМЕЖОК</i>	200	150	56,02	46,68
	Энергетическая ценность (ккал)			1353,86	1164,17
	10 день по перспективному меню				