

10.03.2025

Островского, 36

МБДОУ № 14 "Брусничка"

Заведующая

Утверждаю:

Никифорова О.Ю.

Меню

10 Марта 2025г.

3 до 7 лет

| Наименование блюд            | Выход блюд |               |
|------------------------------|------------|---------------|
|                              | Вес, гр.   | Калор, кк.    |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b>501</b> | <b>370.19</b> |
| Каша манная молочная         | 200        | 197.90        |
| батон 25 с маслом 5/5 с джем | 39         | 102.88        |
| Чай сладкий                  | 200        | 28.01         |
| Мандарин                     | 60         | 21.00         |
| Яблоки                       | 2          | 20.40         |
| <b>10 ЧАСОВ</b>              | <b>100</b> | <b>62.9</b>   |
| Сок                          | 100        | 62.90         |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b>760</b> | <b>659.7</b>  |
| Салат из редьки с маслом или | 60         | 14.81         |
| Солянка сборная рыбная       | 200        | 121.62        |
| Печень в сметанном соусе     | 100        | 160.14        |
| Каша перловая рассыпчатая    | 150        | 210.81        |
| Компот из кураги             | 200        | 54.92         |
| Хлеб столичный               | 50         | 97.40         |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b>255</b> | <b>374.83</b> |
| Кефир                        | 180        | 133.92        |
| Ватрушка с яблоком           | 75         | 240.91        |
| <b>УЖИН</b>                  | <b>470</b> | <b>504.43</b> |
| Салат свекольный             | 60         | 58.69         |
| Макароны с сыром             | 170        | 255.64        |
| Какао с молоком              | 200        | 96.34         |
| Хлеб пшеничный               | 40         | 93.76         |

Итого калорийность: 1972.05 Ккал.

Завтрак



Обед



Второй завтрак



Полдник



Ужин

