

12.03.2025

Островского, 36

Завтрак

Обед

МБДОУ № 14 "Брусничка"

Утверждаю:

Заведующая

Друг Н.К

Меню

12 Марта 2025г.

3 до 7 лет

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК	492	410.62
Каша "Розовые щечки"	200	207.88
Батон (25) с маслом сливочным	30	93.71
Чай с молоком	200	87.21
Мандарин	60	21.00
Яблоки	2	0.82
10 ЧАСОВ	100	62.9
Сок	100	62.90
ОБЕД	730	724.82
Салат из редиса с огурцами с	60	15.31
Суп-харчо	200	131.09
Котлеты нежные	70	290.14
Картофельное пюре	150	161.51
Компот из сухих фруктов	200	29.37
Хлеб столичный	50	97.40
ПОЛДНИК	205	312.67
Кефир	180	133.92
Мармелад	25	178.75
УЖИН	420	362.12
-Салат из редьки с морковью	60	38.75
Омлет натуральный с маслом	120	194.23
Кофейный напиток без молока	200	35.38
Хлеб пшеничный	40	93.76

Итого калорийность: 1873.13 Ккал.



Полдник



Ужин

