

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ: *Жакина*

Н.Я.Костенко

2024 г.



МЕНЮ

на «16» октября 2024г.

МБДОУ № 37 «Дюймовочка» с. Многоудобное

Прием пищи	Младшая - Старшая группа (3-7 лет)	
	Выход блюда в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
ЗАВТРАК		
1. Каша манная молоч., жид.	180	193,5
2. Какао с молоком	180	83,7
3. Пухлячок с маслом, сыр.	30/5/6	129,02
Всего за завтрак (к/кал.)		406,22
2-й завтрак		
1. Яблочко	100	52
Всего за 2 завтрак (к/кал.)		
Обед		
1. Салат из свежих огурцов.	40	22
2. Рассольник со сметаной	180	99
3. Котлетки рыбные, соус, макароны из твердых сортов.	75/30	168/21
4. Картофель из супа.	120	157
5. Хлеб ржаной	180	99
6. Хлеб пшеничный	38	81,32
Всего за обед (к/кал.)	120	45,40
		692,72
Полдник		
1. Сырники из творога с мал. сахаром.	75	198
2. Чай с сахаром, лимонад	180	33,3
Всего за полдник (к/кал.)		231,3
Всего за день (к/кал.)		1330,24

Старшая м/сестра

Жакина