



# МЕНЮ

на «21» ноября 2024г.

МБДОУ № 37 «Дюймовочка» с. Многоудобное

Прием пищи	Младшая - Старшая группа (3-7 лет)	
	Выход блюда в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
<b>ЗАВТРАК</b>		
1. Баночка из творога с повидлом	150	431
2. Чай с сахаром	180	25
3. Бутерброд с маслом	30/7	130,58
Всего за завтрак (к/кал.)		586,58
<b>2-й завтрак</b>		
1. Круши светлые	155	72,85
Всего за 2 завтрак (к/кал.)		
<b>Обед</b>		
1. Салат из св. помидор и огурцов	40	24
2. Рассольник со сметаной	180	99
3. Биточки рыбные, соевые, картофель пюре	75/30	168/21
4. Картофель из супа	120	109
5. Хлеб ржаной	180	99
Хлеб пшеничный	38	87,32
Хлеб пшеничный	20	45,40
Всего за обед (к/кал.)		646,72
<b>Полдник</b>		
1. Омлет натур.-й	60	113
2. Чай с молоком	180	83,7
3. Хлеб пшеничный	20	45,40
Всего за полдник (к/кал.)		242,1
Всего за день (к/кал.)		1475,4

Старшая м/сестра

1 *Каша*