

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ: *Жакип*
 Н.Я.Костенко
 2024 г.

МЕТОД

на «12» октября 2024 г.

МБДОУ № 37 «Дюймовочка» с. Многоудобное

Прием пищи	Младшая - Старшая группа (3-7 лет)	
	Выход блюда в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
ЗАВТРАК		
1. Какао манная - маюжная	180	193,5
2. Какао с молоком	180	83,7
3. Бутерброд с маслом	30/5	109
Всего за завтрак (к/кал.)		386,2
2-й завтрак		
1. Яблоки	100	52
Всего за 2 завтрак (к/кал.)		
Обед		
1. Салат из св. помидор, огурцов	60	36
2. Ухи со сметаной	180	73
3. Рыба тушеная в томате соевом	120	173
картофель отварной	150	134
4. Компот из сфр.	180	99
5. Клубничной	38	81,32
Клубничной	20	45,40
Всего за обед (к/кал.)		641,72
Полдник		
1. Орешки натуральной	60	113
2. Чай с сахаром	180	
3. Клубничной	20	45,40
Всего за полдник (к/кал.)		158,4
Всего за день (к/кал.)		1186,32

Старшая м/сестра

Жакип