

# МЕНЮ

на «12» ноября 2025г.

МБДОУ № 37 «Дюймовочка» с. Многоудобное

| Прием пищи                            | Младшая - Старшая группа (3-7 лет) |                                 |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|                                       | Выход блюда в граммах              | Энергетическая ценность (ккал.) |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                                    |                                 |
| 1. Каша рисовая молочная              | 180                                | 253                             |
| 2. Кор. ч. на масле                   | 180                                | 83,7                            |
| 3. Бутерброд с маслом, сыр            | 30/5/7                             | 129,02                          |
| Всего за завтрак (к/кал.)             |                                    | 465,72                          |
| <b>2-й завтрак</b>                    |                                    |                                 |
| 1. Сок фруктовый                      | 100                                | 49                              |
| Всего за 2 завтрак (к/кал.)           |                                    |                                 |
| <b>Обед</b>                           |                                    |                                 |
| 1. Сельдь с луком                     | 25/5                               | 63                              |
| 2. Борщ украинский с капустой         | 180                                | 79                              |
| 3. Мясные котлеты по-киевски          | 75/30                              | 196/16                          |
| 4. Макароны из твердых сортов пшеницы | 180                                | 99                              |
| 5. Чай травяной                       | 38                                 | 81,32                           |
| 6. Клубничная                         | 30                                 | 68,10                           |
| Всего за обед (к/кал.)                |                                    | 759,42                          |
| <b>Полдник</b>                        |                                    |                                 |
| 1. Ватрушка с творогом                | 70                                 | 191                             |
| 2. Йогурт                             | 180                                | 94                              |
| Всего за полдник (к/кал.)             |                                    | 285                             |
| Всего за день (к/кал.)                |                                    | 1510,14                         |

Старшая м/сестра

1. Жаңы