

Меню  
МБДОУ №7 «ЯГОДКА»  
пгт Смоляниново



УТВЕРЖДАЮ  
Т.Н. Бакшеева  
3 октября 2024г

| Прием пищи               | Ясли        |                   | Сад         |                   |
|--------------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|
|                          | Выход в гр. | Энерг. цен. ккал. | Выход в гр. | Энерг. цен. ккал. |
| <b>Завтрак</b>           |             |                   |             |                   |
| Омлет натуральный        | 60          | 113               | 90          | 165               |
| Икра кабачковая          | 30          | 35,7              | 40          | 47,6              |
| Какао с молоком          | 150         | 70                | 200         | 93                |
| Бутерброд с маслом       | 20          | 68                | 30          | 102               |
| <b>Второй завтрак</b>    |             |                   |             |                   |
| Напиток из свежих яблок  | 150         | 34                | 200         | 45,5              |
| Пряник                   | 32          | 44,25             | 32          | 47,25             |
| <b>Обед</b>              |             |                   |             |                   |
| Огурец свежий            | 31          | 4                 | 48          | 6                 |
| Суп с рыбными консервами | 150         | 198               | 200         | 256               |
| Картофель отварной       | 120         | 105               | 200         | 179               |
| Котлета из говядины      | 50/20       | 143               | 70/30       | 202               |
| Кисель                   | 150         | 82                | 200         | 110               |
| Хлеб: пшеничный,         | 20          | 87,1              | 30          | 130,6             |
| Ржаной                   | 20          | 37,4              | 37          | 47,7              |
| <b>Полдник</b>           |             |                   |             |                   |
| Сырники с повидлом       | 50/15       | 162,7             | 80/20       | 223,9             |
| Яблоко                   | 150         | 29,5              | 150         | 29,5              |
| Чай с сахаром и лимон    | 150         | 82                | 200         | 96,2              |
| <b>итого</b>             |             | <b>1111,12</b>    |             | <b>1557,2</b>     |