

**Меню**  
МБДОУ №7 «ЯГОДКА»  
пгт Смоляниново



УТВЕРЖДАЮ  
Т.Н. Бакшеева  
«29» августа 2025г

| Прием пищи             | Ясли           |                         | Сад            |                         |
|------------------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------------------|
|                        | Выход<br>в гр. | Энерг.<br>цен.<br>ккал. | Выход<br>в гр. | Энерг.<br>цен.<br>ккал. |
| <b>Завтрак</b>         |                |                         |                |                         |
| Сыр малосольный вер.   | 150            | 151,6                   | 200            | 146,1                   |
| Винегрет с масл. сороч | 2016           | 146,3                   | 3519           | 200,8                   |
| Кефирной напиток       | 150            | 67,4                    | 200            | 126,3                   |
| соевое                 |                |                         |                |                         |
|                        |                |                         |                |                         |
| <b>Второй завтрак</b>  |                |                         |                |                         |
| сок                    | 150            | 90                      | 200            | 98                      |
|                        |                |                         |                |                         |
| <b>Обед</b>            |                |                         |                |                         |
| Помидор порционный     | 30             | 4,2                     | 60             | 8,5                     |
| Свекольник с пшеницей  | 150            | 107                     | 200            | 143                     |
| Теорини с рисом        | 50             | 120                     | 70             | 16,9                    |
| Комб. из сухофруктов   | 150            | 82                      | 200            | 131                     |
| Хлеб пшеничный,        | 20             | 87,1                    | 30             | 130,8                   |
| ржаной                 | 30             | 61,2                    | 37             | 75,5                    |
|                        |                |                         |                |                         |
| <b>Полдник</b>         |                |                         |                |                         |
| Яблоки                 | 30             | 175                     | 70             | 245                     |
| бананы                 | 150            | 127,5                   | 200            | 170                     |
| бананы                 | 200            | 174                     | 200            | 174                     |
|                        |                |                         |                |                         |
|                        |                | 1,393,3                 |                | 1,847,8                 |