

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Верхнеобливский д/с «Искорка»  
С.С. Антименко



МЕНЮ 12 03 2025 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность к/кал	Энергетическая ценность к/кал
<b>Завтрак</b>	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет
Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	130	150	185	226
Хлеб пшеничный	20	20	46	46
Сливочное масло	5	5	33	33
Чай	150	180	30	37
<b>Второй завтрак</b>				
Сок фруктовый	150	180	65	77
Итого:	455	535	359	419
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	180	83	125
Рыба запечённая	50	70	91	133
Гарнир сложный: Картофельное пюре с зеленым горошком (бланш.)	100/10	110/20	83	119
Хлеб пшеничный	20	30	46	69
Хлеб ржаной	15	20	41	54
Кисель пл/ягодный	150	180	128	139
Итого:	495	610	472	639
<b>Полдник</b>				
Оладьи со сметаной	50/5	70/5	144	196
Молоко кипяченое	150	180	80	96
Итого:	205	255	214	292
Всего:	1155	1400	1055	1355