

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



МЕНЮ 18.03 2025 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность к/кал	Энергетическая ценность к/кал
Завтрак	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет
Вареники ленивые со сметаной	130/5	150/5	235	274
Чай	180	200	30	37
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	180	65	87
Итого:	465	535	330	398
Обед				
Суп картофельный с рисом	150	180	85	102
Гуляш	50	70	154	220
Сложный гарнир: Гречка с маслом и свеклой отварной	100/5/10	110/5/20	157	193
Хлеб пшеничный	20	30	46	69
Хлеб ржаной	15	20	41	54
Чай	150	180	30	37
Итого:	500	615	513	675
Полдник				
Бутерброд с повидлом	30/20	40/30	129	180
Молоко кипяченое	150	180	80	96
Итого:	200	250	209	276
Всего:	1165	1400	1052	1349