

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

МЕНЮ 20.03 2025 г.

| Наименование<br>блюда   | Вес блюда     |          | Энергетическая ценность к/кал |          |
|---|---------------|----------|-------------------------------|----------|
|   | до<br>3-х лет | до 7 лет | до<br>3-х лет                 | до 7 лет |
| <b>Первый день</b>  |               |          |                               |          |
| <b>Завтрак:</b>   |               |          |                               |          |
| Каша гречневая с<br>маслом, сахаром                               | 130           | 150      | 244                           | 282      |
| Хлеб пшеничный  | 20            | 20       | 46                            | 46       |
| Сливочное масло   | 5             | 5        | 33                            | 33       |
| Чай с лимоном   | 150/5         | 180/5    | 30                            | 37       |
| <b>2-й завтрак</b>  |               |          |                               |          |
| Сок фруктовый   | 150           | 180      | 65                            | 77       |
| <b>Итого:</b>   | 460           | 540      | 418                           | 475      |
| <b>Обед:</b>  |               |          |                               |          |
| Суп<br>картофельный с<br>вермишелью                               | 150           | 180      | 63                            | 78       |
| Фрикадельки<br>мясные   | 50            | 70       | 65                            | 92       |
| Гарнир сложный:<br>Каша ячневая с<br>маслом и икрой<br>кабачковой | 100/5/10      | 110/5/20 | 115                           | 136      |
| Хлеб пшеничный  | 20            | 30       | 46                            | 69       |
| Хлеб ржаной   | 15            | 20       | 41                            | 54       |
| Компот из с/х<br>фруктов  | 150           | 180      | 85                            | 103      |
| <b>Итого:</b>   | 530           | 635      | 415                           | 532      |
| <b>полдник</b>  |               |          |                               |          |
| Булочка<br>домашняя   | 50            | 70       | 179                           | 256      |
| Кисломолочный<br>напиток  | 150           | 180      | 75                            | 90       |
| <b>Итого:</b>   | 200           | 250      | 254                           | 340      |
| <b>Всего:</b>   | 1190          | 1425     | 1087                          | 1353     |