

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Атабаевский детский сад»
С.А.Спиридонова



Меню на 09 марта 2021 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет
Сезон: весна - лето

| № | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | ккалл |
|-----------|--------------------------------------|------------------|------------------|------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1. | завтрак | | | | | |
| | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200 ⁵ | 5,72 | 5,72 | 33,6 | 205,2 |
| | Бутерброд с сыром | 30 ¹⁰ | 5,04 | 6,59 | 14,56 | 138 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| 2. | Второй завтрак | | | | | |
| | Сок | 100 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 |
| 3. | обед | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,37 | 3 | 1,17 | 33,3 |
| | Борщ с мясом | 200 | 7,92 | 5,82 | 10,98 | 128 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 138 |
| | Котлета мясная | 80 | 9,5 | 8,4 | 4,4 | 131 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 142 |
| 4. | полдник | | | | | |
| | Сырники из творога с повидлом | 125 | 6,34 | 7,2 | 22,68 | 281,1 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| | ИТОГО: 133 руб. 39 коп. | | | | | |