



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

Меню от 3 до 7 лет

Дата 17 февраля 2021 г.

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл
			Б	Ж	У	
1.	завтрак					
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	2,85	3,24	16,3	212
	Булгур с маслом	30/10	2,46	7,55	14,62	136
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
2.	Второй завтрак					
	Сок	100	1,26	0,36	20,52	90
3.	обед					
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,65	26,44	168
	Птица в соусе томатном	70	7,42	9,33	2,58	106
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,06	28,98	142
4.	полдник					
	Винегрет овощной	130	2,04	9,24	12,66	142,2
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	ИТОГО: 80 руб. 98 коп.					