

УТВЕРЖДАЮ:

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

Меню на 25 марта 2021 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна – лето

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ккалл | № рецеп туры |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|-------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1. | завтрак | | | | | | |
| | Каша манная жидкая с маслом | 20 | 3,2 | 5,08 | 21,4 | 144 | 111/5 |
| | Бутерброд с сыром | 30\10 | 5,04 | 6,59 | 14,56 | 138 | 3 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 266 |
| 2. | Второй завтрак | | | | | | |
| | Банан | 163 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | 18 |
| 3. | обед | | | | | | |
| | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 50 | 34 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 96,6 | 60 |
| | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 16,69 | 210 | 210 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,8 | 3,57 | 3,04 | 84 | 156 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 142 | |
| 4. | полдник | | | | | | |
| | Ватрушка с картофелем | 80 | 3,15 | 1,82 | 20,46 | 111 | 283 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 269 |
| | ИТОГО: 120 руб. 51 коп. | | | | | | |