

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



Меню от 3 до 7 лет

Дата 12 февраля 2021 г.

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл
			Б	Ж	У	
1.	завтрак					
	Каша пшеничная с маслом	200г	5,72	5,72	33,6	205,2
	Бутерброд с маслом	30г	2,46	7,55	14,62	136
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
2.	Второй завтрак					
	Соковый	100	1,26	0,36	20,52	90
3.	обед					
	Салат «Космос»	60	2,93	7,31	2,88	89,53
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6
	Пюре свёкольное	150	1,38	4,72	13,81	103,35
	Колобки мяско-картофельные (удм.блюдо)	70	9,5	10,6	5,8	139,13
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	142
4.	полдник					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125	4,26	3,12	25,2	146
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Салат из моркови и изюма	30	0,28	1,74	2,62	27,3
ИТОГО: 117 руб. 45 коп.						