

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Атабаевский детский сад»

С.А.Спиридонова



Меню от 3 до 7 лет

Дата 22 января 2021 г

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл
			Б	Ж	У	
1.	завтрак					
	Каша гречневая вязкая с маслом	200\5	6,4	6,48	27,96	195
	Бутерброд 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					
	Банан	180	1,26	0,36	20,52	90
3.	обед					
	Салат картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,5
	Котлета рыбная	80	11,16	3,9	9,04	116
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	142
4.	полдник					
	Ватрушка картофельная	100	3,15	1,82	20,46	111
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
	ИТОГО: 91 руб. 13 коп.					