

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



Меню от 3 до 7 лет

Дата 27 января 2021 г

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл
			Б	Ж	У	
1.	завтрак					
	Каша рисовая вязкая с маслом	200\5	1,55	2,64	16,1	94
	Бутерброд с сыром	30\10	5,04	6,59	14,56	138
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
2.	Второй завтрак					
	Напиток к/молочный «Снежочек»	160	5,22	4,5	7,2	90
3.	обед					
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,27	1,67	0,61	18,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138
	Рыба, припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71
4.	полдник					
	Омлет с зелёным горошком	140	9,2	12,18	5,19	165
	Чай с сахаром	180	3,15	2,72	12,96	89
	Батон	10	0,79	0	4,83	23,6
ИТОГО:						91 руб. 11 коп.