



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №29  
Панченко О.П.  
11.2023

## **МЕНЮ**

### **ЗАВТРАК**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда. (3-7 лет)</b>
Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	200
Батон	30
Масло	5
Сыр	15
Какао с молоком	200

### **ОБЕД**

Борщ украинский	200
Тефтели рыбные тушеные	80
Каша вязкая (пшеничная)	130
Салат из соленых огурцов с луком	60
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	20
Сок фруктовый	180

### **ПОЛДНИК**

Ватрушка с творогом	100
Напиток кисломолочный	180

### **УЖИН**

Омлет с зеленым горошком	150
Икра кабачковая	60
Хлеб пшеничный	20
Свежее яблоко	100
Чай с лимоном	200

Итого за день	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	ЭЦ, ккал	Выход, г.
3-7 лет	67,95	66,28	255,07	1983,32	1980,0



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №29  
Талицкий О.П.  
11.2023

## **МЕНЮ ЗАВТРАК**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда. (1,5-3 лет)</b>
Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	150
Батон	25
Масло	5
Сыр	10
Какао с молоком	180

## **ОБЕД**

Борщ украинский	150
Тефтели рыбные тушеные	60
Каша вязкая (пшеничная)	110
Салат из соленых огурцов с луком	40
Хлеб ржаной	40
Хлеб пшеничный	15
Сок фруктовый	180

## **ПОЛДНИК**

Ватрушка с творогом	100
Напиток кисломолочный	150

## **УЖИН**

Омлет с зеленым горошком	130
Икра кабачковая	40
Хлеб пшеничный	15
Свежее яблоко	100
Чай с лимоном	180

<b>Итого за день</b>	<b>Белки г.</b>	<b>Жиры г.</b>	<b>Углеводы г.</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Выход, г.</b>
1,5-3 лет	50,97	47,72	202,47	1495,27	1480