

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №4

Ворушило Н.Н.



Меню по МБДОУ д/с №4

На «21» ноября 2024 года.

для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции г.	Калории
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60,0	6,7
	Омлет натуральный	150,0	215
	Чай с молоком	180,0	49,41
	Хлеб пшеничный в/с	20,0	45,76
Завтрак II :	Яблоки.	120,0	115,2
Обед	Горох овощной отварной (консервированный)	50,0	18,84
	Борщ с капустой и картофелем	180,0	78,2
	Биточки рубленые (говядина)	70,0	158,5
	Каша вязкая гречневая	150,0	141,59
	Компот из смеси сухофруктов	180,0	117,40
	Хлеб пшеничный	25,0	53,5
	Хлеб ржаной	35,0	80,46
Ужин	Салат из свежих помидоров с луком	60,0	48,8
	Плов из отварной говядины	150	282,57
	Кефир	190,0	104
	Хлеб ржаной	30,0	68,97
Калорийность	Белки 58,91, Жиры: 61,47 Углеводы : 187,24 Ккал : 1539,80		
Стоимость	216,35		