



"Утверждаю"
Директор МБОУ
"Основная школа № 37"

9 апреля 2024

меню дошкольника

наименование блюд

ясли

сад

Завтрак

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|----------------------------|----------|-------|----------|-------|
| запеканка из творога, соус | 150 | 156 | 100 | 250 |
| кофе с молоком | 150 | 87,5 | 180 | 107,5 |
| батон с маслом | 20 | 48,64 | 30 | 79,1 |

Второй завтрак

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|----------------------|----------|------|----------|------|
| сок фруктовый, груша | 100 | 56 | 100 | 56 |

Обед

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|---------------------------------|----------|-------|----------|--------|
| салат из капусты с морковью | 40 | 35,2 | 60 | 52,8 |
| борщ сибирский | 160 | 92,8 | 200 | 118 |
| сердце тушеное в соусе с овощам | 150 | 105,7 | 170 | 119,79 |
| хлеб ржаной | 20 | 45,6 | 25 | 59,63 |
| хлеб пшеничный | 20 | 48,64 | 30 | 79,1 |
| напиток из ягод | 150 | 41,5 | 180 | 50,2 |

Полдник

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|------------------|----------|------|----------|------|
| булочка янтарная | 50 | 188 | 70 | 206 |
| ряженка | 150 | 108 | 180 | 119 |

Ужин

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|--------------------|----------|------|----------|------|
| салат из кукурузы | 40 | 101 | 60 | 129 |
| шницель рыбный | 65 | 87 | 80 | 113 |
| макаронны отварные | 110 | 168 | 120 | 180 |
| хлеб ржаной | 20 | 45,6 | 25 | 59 |
| хлеб пшеничный | 20 | 48,6 | 30 | 79,1 |
| чай с лимоном | 150 | 58,8 | 180 | 64 |



