



приятного аппетита!

"Утверждаю"
Директор МБОУ
"Основная школа № 37"

19 марта 2024

меню дошкольника

наименование блюд

ясли

сад

Завтрак

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|------------------|----------|-------|----------|-------|
| макароны с сыром | 150 | 207,6 | 170 | 221 |
| батон с маслом | 30 | 118 | 40 | 150 |
| какао с молоком | 150 | 91 | 180 | 109,6 |

Второй завтрак

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|---------------|----------|------|----------|------|
| сок фруктовый | 100 | 43 | 100 | 43 |

Обед

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|---------------------------------|----------|-------|----------|-------|
| салат из помидор с луком | 40 | 35,6 | 60 | 53,5 |
| суп гороховый с птицей | 165 | 80,22 | 200 | 188 |
| рулет мясной с соусом сметанным | 75 | 125,2 | 105 | 164,4 |
| пюре картофельное | 100 | 106 | 120 | 120,3 |
| компот из сухофруктов | 150 | 84,2 | 180 | 106,5 |
| хлеб пшеничный | 20 | 48,6 | 30 | 79,1 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 45,6 | 25 | 59,63 |

Полдник

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|----------|----------|-------|----------|------|
| ватрушка | 60 | 173,2 | 70 | 202 |
| снежок | 150 | 90 | 180 | 108 |

Ужин

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|------------------------|----------|------|----------|-------|
| огурец свеж | 20 | 32,6 | 25 | 59,6 |
| филе минтая запеченное | 50 | 70,8 | 70 | 129,3 |
| рагу овощное | 100 | 118 | 120 | 148,8 |
| кисель | 150 | 128 | 170 | 145 |
| хлеб пшеничный | 20 | 48,6 | 25 | 59,6 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 45,6 | 20 | 48,6 |

