



приятного аппетита!

"Утверждаю"
Директор МБОУ
"Основная школа № 37"

22 марта 2024

меню дошкольника

наименование блюд

ясли

сад

Завтрак

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|-------------------------------|----------|-------|----------|-------|
| вареники ленивые | 90 | 207 | 135 | 290 |
| соус молочный сладкий | 20 | 20 | 25 | 26 |
| хлеб из муки пшеничной 1 сорт | 20 | 48,64 | 30 | 79,1 |
| какао с молоком, сахаром | 150 | 91 | 180 | 109,6 |

Второй завтрак

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|---------------------|----------|-------|----------|-------|
| яблоко, сок овощной | 80,1 | 4,043 | 80,1 | 94,43 |

Обед

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|----------------------------------|----------|------|----------|-------|
| салат из свеклы с маслом растите | 40 | 57 | 60 | 85,5 |
| суп гороховый с птицей | 165 | 153 | 200 | 188 |
| филе рыбное запеченое | 60 | 77 | 80 | 102,9 |
| рагу овощное | 100 | 118 | 120 | 148,8 |
| компот из груш | 150 | 50 | 180 | 2,2 |
| хлеб из муки пше. 1 сорт | 150 | 50 | 30 | 79,1 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 45,6 | 25 | 59,6 |

Полдник

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|------------------|----------|-------|----------|-------|
| булочка дорожная | 60 | 184,8 | 60 | 184,8 |
| снежок | 150 | 113 | 180 | 138,9 |

Ужин

| | выход, г | калл | выход, г | калл |
|-----------------------------|----------|------|----------|-------|
| икра из кабачков | 30 | 23,6 | 30 | 23,6 |
| жаркое по-домашнему | 170 | 300 | 180 | 320 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 45,6 | 25 | 59,6 |
| макаронные изделия отварные | 100 | 150 | 120 | 180,6 |
| чай с сахаром | 150 | 52,4 | 180 | 64 |
| хлеб из муки пшен. 1 сорт | 20 | 48,6 | 20 | 48,6 |

