



приятного аппетита!

"Утверждаю"  
Директор МБОУ  
"Основная школа № 37"

23 апреля 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  |

