

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: \_\_\_\_\_ Бикулова Т.В.

Утверждаю:

**Меню** 30 октября 2024г от 3 до 7 лет

Среда День 3	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	<b>183,7</b>
	Бутерброд с повидлом	<b>25/20</b>	<b>134</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	<b>106,79</b>
<b>2 завтрак 10 часов</b>	Сок	<b>100</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>	Капуста тушёная	<b>50</b>	<b>39,5</b>
	Суп рыбный	<b>180</b>	<b>170,42</b>
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	<b>70</b>	<b>131,5</b>
	Пюре картофельное	<b>130</b>	<b>118,7</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	<b>114,7</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	<b>49,9</b>
	<b>Полдник</b>	Печенье	<b>40</b>
	Кисель	<b>200</b>	<b>50</b>
	Яйца варёные	<b>40</b>	<b>63</b>

**Итого калорийность: 1305,21**

МДОУ Шелангерский д/с «Родничок»

Заведующий: \_\_\_\_\_ Бикулова Т.В.

Утверждаю:

**Меню** 30 октября 2024г от 1 до 3 лет

Среда День 3	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	<b>163,7</b>
	Бутерброд с повидлом	<b>20/10</b>	<b>89,3</b>
	Какао с молоком	<b>150</b>	<b>100,7</b>
<b>2 завтрак 10 часов</b>	Сок	<b>100</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>	Капуста тушёная	<b>30</b>	<b>28,9</b>
	Суп рыбный	<b>150</b>	<b>152,8</b>
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	<b>60</b>	<b>112,7</b>
	Пюре картофельное	<b>110</b>	<b>105,2</b>
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>87,7</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	<b>49,9</b>
<b>Полдник</b>	Печенье	<b>40</b>	<b>100</b>
	Кисель	<b>150</b>	<b>45</b>
	Яйца варёные	<b>40</b>	<b>63</b>

**Итого калорийность: 1141.9**