

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ "Детский сад № 191"
Матвеева Ю.М.

М Е Н Ю воспитанников на 1006 2025 год

Наименование блюд	до 3-х лет	с 3-х лет до 7 лет
	Масса порций в граммах	Масса порций в граммах
Завтрак		
Суп вермишелевый молочный	150	200
Какао с молоком	150	200
Бутерброд с маслом сыром	25/4/10	35/5/15
2 завтрак		
Сок	165	165
Обед		
Рассольник	150	200
Тефтели мясо-крупяные с рисом	60/30	80/30
свекла тушеная	120	140
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	25
Уплотненный полдник		
Рыба тушеная в томате с овощами	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	100	120
Булочка сдобная	70	70
Чай с сахаром, лимоном	150	200
Хлеб пшеничный	20	25
Итого за день		
белки	49,86	60,84
жиры	45,48	50,8
углеводы	208,76	246,02
ккал	1482,65	1727,60

Медсестра

Повар

подпись

подпись

Наумова Е.И.
Ершова Л.А.
Пирогова В.В.
Гулякова Н.В.
Юренкова е.А.
Бабаева М.Д.

Рекомендовано дома:
свежие фрукты, блюда из овощей и творога