

Утверждаю
Заведующий
детский сад № 7

С.А.Редченко

Меню на 11.03.2025

3-7 лет (7 сад)

| Завтрак | | Выход, г | ккал |
|---|--|-----------------|-------------|
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | | 180 | 159,6 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 70,5 |
| масло сливочное | | 10 | 66,2 |
| сыр твердый | | 15 | 51,45 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180 | 22 |
| 2 завтрак | | Выход | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | | 180 | 78,5 |
| Обед | | Выход | |
| Суп картофельный с бобовыми | | 200 | 145,3 |
| Котлеты, биточки, шницели | | 80 | 178,6 |
| Икра свекольная | | 130 | 149,5 |
| Гренки из пшеничного хлеба | | 20 | 28,7 |
| Хлеб ржаной сад | | 50 | 87 |
| Компот из плодов шиповника | | 180 | 82,1 |
| Полдник | | Выход | |
| Рыба, запечённая со взбитым яйцом | | 80 | 154,3 |
| Картофельное пюре | | 130 | 182,3 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 70,5 |
| Кисель из кураги | | 180 | 89,2 |
| Ужин | | Выход | |

| | | | | |
|---------|--|--|-----|------|
| Печенье | | | 40 | 92,3 |
| Ряженка | | | 180 | 98,2 |