

Директор МКОУ «Мийнальская ООШ»

Волик П.А.



МЕНЮ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП

на « 17 » марта 2021 г.

(Примерное меню день № 3)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда для 1,5-3 лет / Вес блюда для 3-7 лет (граммы)	Калорийность блюда для 1,5-3 лет / Калорийность блюда для 3-7 лет (ккал)
ЗАВТРАК	Творог с джемом	40	99,0
	Салат из зел. горошка	40	32,4
	Омлет из 1 яйца	110	138,8
	Каша из гречки с маслом	180	71,2
			<u>349,2</u>
2 ЗАВТРАК	Йогурт	100	85
Итого за завтрак:			
ОБЕД	Суп из овощей со смет.	200/10	101,0
	Курица из отвар. мяса	50/30	125,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	205,95
	Сок яблочный	180	99
	Хлеб ржан.-пшенич. обогат.	30	61,2
	Батон обогат.	35	91,7
	Огурец соленый	60	81,4
		<u>755</u>	<u>692,95</u>
Итого за обед:			
ПОЛДНИК	Каша пшениц. из 4 гр	180	86,0
	Лимонный пудинг с картошкой	70	119,9
	Варенье банан	80	37,6
			<u>243,5</u>
Итого за полдник			

Замены:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда

повар: Поуц