

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 30 «Незабудка»  
Шпилекова К.А.

« 1 » сентября 2024 г.

# MEHIO

|                                               | Для детей от 1 до 3-х лет | Для детей от 3-х до 7 лет | Калорийность до 3-х лет | Калорийность от 3-х до 7 лет |
|-----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                |                           |                           |                         |                              |
| Каша манная молочная жидкая                   | 150                       | 160                       | 113                     | 125                          |
| Бутерброды с маслом                           | 25/3                      | 28/3,5                    | 101                     | 110                          |
| Какао с молоком                               | 170                       | 200                       | 105                     | 135                          |
| <b>Второй завтрак</b>                         |                           |                           |                         |                              |
| 10.00 – Сок фруктовый                         | 100                       | 112                       | 50                      | 55                           |
| <b>Обед</b>                                   |                           |                           |                         |                              |
| Салат из свеклы с чесноком                    | 30                        | 50                        | 27                      | 50                           |
| Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек) | 150                       | 200                       | 76                      | 120                          |
| Рыба, тушенная в сметанном соусе              | 60/20                     | 65/30                     | 164                     | 190                          |
| Пюре картофельное                             | 110                       | 130                       | 81                      | 110                          |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 150                       | 200                       | 80                      | 130                          |
| Хлеб пшеничный                                | 25                        | 48                        | 98                      | 105                          |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 15                        | 19                        | 50                      | 55                           |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |                           |                           |                         |                              |
| Булочка российская                            | 55                        | 60                        | 220                     | 240                          |
| Суп молочный с макаронными изделиями          | 180                       | 200                       | 125                     | 150                          |
| Йогурт                                        | 118                       | 124                       | 80                      | 90                           |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 25                        | 28                        | 50                      | 55                           |

## Калькулятор

## Повар