



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

«22» февраля 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>                        |                           |                           |                         |                              |
| Суп молочный с макаронными изделиями  | 150                       | 160                       | 105                     | 140                          |
| Бутерброды с повидлом                 | 25 / 10                   | 29 / 11                   | 108                     | 118                          |
| Чай с молоком                         | 170                       | 200                       | 112                     | 140                          |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                           |                           |                         |                              |
| 10.00 – Ряженка                       | 93                        | 95                        | 87                      | 95                           |
| <b>Обед</b>                           |                           |                           |                         |                              |
| Салат из свеклы с чесноком            | 30                        | 50                        | 35                      | 55                           |
| Суп гороховый                         | 150                       | 200                       | 47                      | 100                          |
| Рыба, тушеная в томате с овощами      | 72 / 20                   | 78 / 30                   | 126                     | 150                          |
| Пюре картофельное                     | 110                       | 130                       | 76                      | 100                          |
| Кисель из сока плодового или ягодного | 150                       | 200                       | 78                      | 120                          |
| Хлеб пшеничный                        | 35                        | 52                        | 98                      | 105                          |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 10                        | 15                        | 50                      | 55                           |
| <b>Уплотненный полдник</b>            |                           |                           |                         |                              |
| Вафли                                 | 1шт. 20                   | 1шт. 20                   | 50                      | 50                           |
| Вареники ленивые                      | 174                       | 194                       | 234                     | 250                          |
| Сок фруктовый                         | 130                       | 137                       | 92                      | 100                          |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 25                        | 29                        | 50                      | 55                           |

Калькулятор \_\_\_\_\_ Спицина Е.В.

Повар  