

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

«25» сентября 2024г.

## МЕНЮ

|                                            | Для детей от 1<br>до 3-х лет | Для детей от<br>3-х до 7 лет | Калорийность<br>до 3-х лет | Калорийность<br>от 3-х до 7 лет |
|--------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                              |                              |                            |                                 |
| Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 150                          | 160                          | 155                        | 165                             |
| Бутерброды с повидлом                      | 25/8                         | 28/10                        | 108                        | 120                             |
| Чай с молоком                              | 170                          | 200                          | 112                        | 140                             |
| <b>Второй завтрак</b>                      |                              |                              |                            |                                 |
| 10.00 – Ряженка                            | 100                          | 103                          | 87                         | 95                              |
| <b>Обед</b>                                |                              |                              |                            |                                 |
| Салат из свеклы с<br>чесноком              | 30                           | 50                           | 35                         | 55                              |
| Суп гороховый                              | 150                          | 200                          | 47                         | 100                             |
| Рыба, тушеная в томате<br>с овощами        | 81/20                        | 88/30                        | 126                        | 150                             |
| Пюре картофельное                          | 110                          | 130                          | 76                         | 100                             |
| Кисель из сока<br>плодового или ягодного   | 150                          | 200                          | 78                         | 100                             |
| Хлеб пшеничный                             | 35                           | 48                           | 98                         | 105                             |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 15                           | 19                           | 50                         | 55                              |
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b>             |                              |                              |                            |                                 |
| Вафли                                      | 1шт. 20                      | 1шт. 20                      | 50                         | 50                              |
| Вареники ленивые                           | 127                          | 141                          | 234                        | 250                             |
| Сок фруктовый                              | 125                          | 134                          | 92                         | 100                             |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 25                           | 28                           | 50                         | 55                              |

Калькулятор Спицина Е.В.

Повар Арибасова И.С.