

# Меню

Заведующий МБДОУ «Детский сад №2 «Рябинка»

Утверждаю  
И.В.Попова



9

## ЗАВТРАК:

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность, ккал	
	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет
Каша пшеничная	180	150	220	159
Бутерброд с маслом, сыром	40	40	102	102
Какао с молоком	180	160	128	89

## ОБЕД:

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность, ккал	
	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет
Салат из картофеля с морской капустой	50	30	50,6	30,6
Суп весенний	180	150	92,8	61,3
Котлеты рыбные	70	50	104	63
Подлив	20	20	22	18
Рисовый гарнир	130	110	178,5	150,7
Компот сухофруктов	180	150	102,7	86
Хлеб	30	30	79,4	79,4

## ПОЛДНИК:

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность, ккал	
	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет
Напиток из кураги	180	150	107,6	89,6
Ватрушка с повидлом	70	50	162,4	120,4

## УЖИН:

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность, ккал	
	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет
Рагу овощное	200	160	196	150
Чай с лимоном	180	150	81	39,1
Хлеб	20	20	120,1	109
Яблоко	70	70	52,9	52,9