



МЕНЮ на 19.03.2025 Дошкольной группы «Колобок»

День недели: среда

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша рисовая молочная	180	235,23
Чай с сахаром	180	37,89
Хлеб пшеничный	30	57,3
Масло сливочное порционное	10	37,4
Итого за завтрак	400	367,82
2-й завтрак		
Фрукты (яблоко)	100	87,3
Обед		
Салат из свеклы отварной	50	61,2
Суп картофельный с бобовыми, с гренками	150/25	115,6
Рыба тушеная с овощами	70	93,2
Каша гречневая рассыпчатая	130	176,3
Сок фруктовый	180	76
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	490	630,34
Полдник		
Чай с лимоном	200	41
Булочка	50	231,3
Итого за полдник	250	272,3
Итого за день	1240	1357,76

Повар  Камардина Т.В.