

## МЕНЮ

### МБДОУ № 13 "ВАСИЛЕК"

(наименование организации) сад



| завтрак               |  | выход блюда | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------|--|-------------|-----------------------------------|
| 1.                    | Каша тиенная                                       | 175/5       | 182                               |
| 2.                    | Бутерброд с маслом                                 | 15/5        | 80                                |
| 3.                    | Кофейный напиток                                   | 180         | 89                                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                                     | 10          | 20                                |
| <b>второй завтрак</b> |  |             |                                   |
| 1.                    | Яблоко   | 85          | 38                                |
| <b>обед</b>           |  |             |                                   |
| 1                     | салат из свежей капусты                            | 60          | 53                                |
| 2                     | Борщ с капустой,<br>картофелем мясом и<br>сметаной | 200/20/10   | 137                               |
| 3                     | пудинг рыбный                                      | 75          | 115                               |
| 4                     | картофельное пюре                                  | 150         | 150                               |
| 5                     | компот из сухофруктов                              | 150         | 158                               |
| 6                     | Хлеб пшеничный                                     | 10          | 20                                |
| 7                     | Хлеб ржаной  | 37.5        | 65                                |
| <b>полдник</b>        |  | 60          | 40                                |
| 1                     | Салат из соленых огурцов                           | 45          | 27                                |
| 2                     | Яйцо вареное                                       | 40          | 63                                |
| 3                     | Булочка "Российская"                               | 60          | 193                               |
| 4                     | Чай с лимоном                                      | 180/4       | 50                                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                     | 15          | 29                                |