

Утверждаю
заведующий
МБДОУ детский сад № 21 г. Пензы
_____ Л.В. Короткова
01.12.2023

Ежедневное меню для детей 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-213
180	Кофейный напиток с молоком.	Калорийность-71
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94
6	Масло сливочное.	Калорийность-45
7	Сыр твердый Голландский	Калорийность-24
Итого за Завтрак1		Калорийность-447
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный	Калорийность-120
72	Кнели из кур с рисом	Калорийность-187
130	Капуста тушеная.	Калорийность-121
180	Компот из кураги.	Калорийность-73
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87
Итого за Обед		Калорийность-588
<u>Полдник</u>		
130	Пудинг творожный запеченный.	Калорийность-335
100	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	Калорийность-64
Итого за Полдник		Калорийность-400
Итого за		Калорийность-1 434