

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 22 « Пташка»

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах от 3-х до 7-ми лет
Завтрак	
Каша	200
Бутерброды с колбасой, сыром, маслом	40- 45
Кофейный напиток, какао, чай	180
2-ой завтрак	
Фрукты, сок фруктовый	100-180
Обед	
Супы	250
Котлеты, мясные, рыбные, тефтели	80
Плов	200
Жаркое - домашнему	180
Солянка с сосиской, запеканка рыбная, гуляш	160
Салаты	60
Компоты	180
Гарниры	150
Полдник	
Йогурт, молоко кипяченое, снежок	180
Кондитерские изделия	20
Ужин	
Яйцо варенное	50
Блины с вареньем, со сгущенным молоком	115-120
Сырники	120
Оладьи с творога, вареньем	130
Рыба запеченная с картофелем	80
Оладьи	125
Омлет с сыром	85
Запеканка из печени с рисом	210
Макароны с сосиской	205-50
Кисель	200
Хлеб на весь день	
пшеничный	80
ржаной	50
Конфеты, зефир	20