

ОЗОРНИКИ



День 10

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ №16 «Алёнка»
Ильинский Ю.С.

МЕНЮ

«15» МАРТА 2024 г.

	ясли	сад
ЗАВТРАК		
Каша молочная геркулесовая	150	180
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	30/7/10
Кофейный напиток с молоком	150	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок	100	100
ОБЕД		
Свекла отварная	50	70
Суп гречневый с мясом птицы	150	200
Ленивые голубцы с мясом говядины	150	180
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	40	50
ПОЛДНИК		
Вареники с картошкой	140	160
Масло сливочное	3	4
Кисель	150	180

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

здорового питания:

Пищевая пирамида

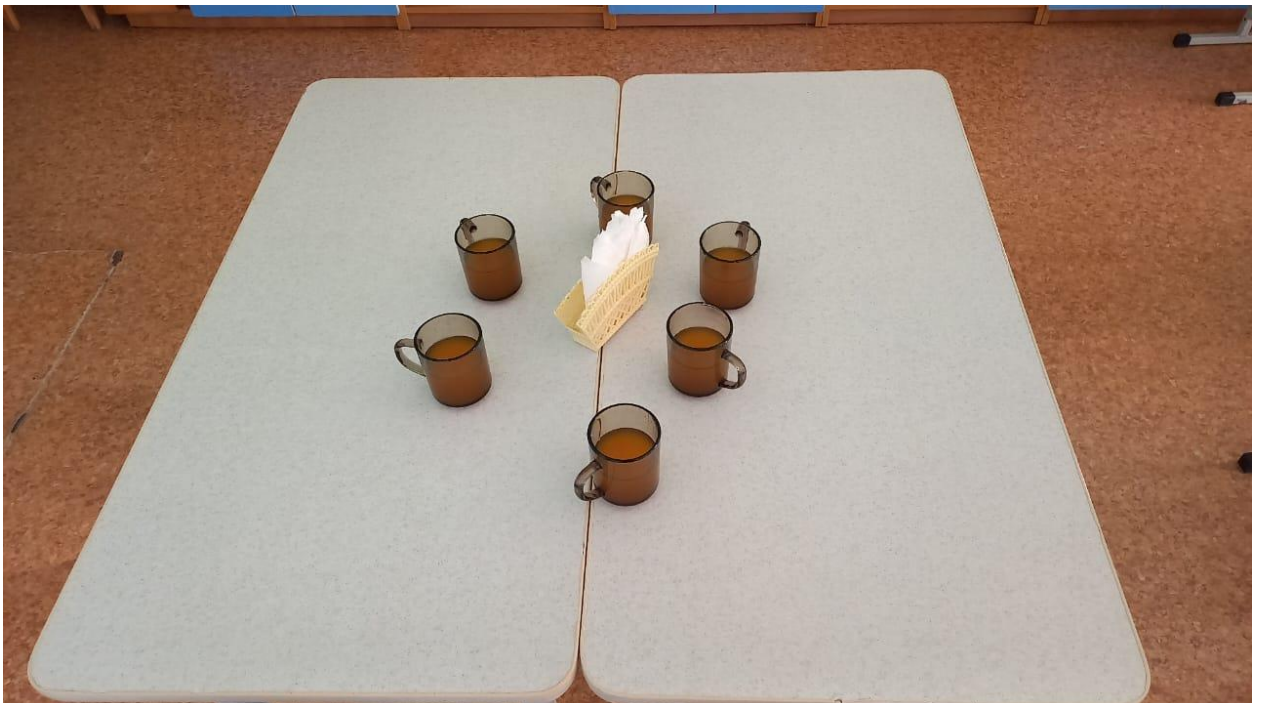
мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция – 1 стакан).

Жиры, масла, сладости -

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник

