





День 6

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ № 36 «Аленка»
Плещина Ю.С.

МЕНЮ
«25» МАРТА 2024г.

	если	сез
ЗАВТРАК		
Каша молочная геркулесовая	170	200
Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	30/7/10
Кофейный напиток с молоком	150	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок	100	100
ОБЕД		
Зеленый горошек	30	30
Суп Дальневосточный со сметаной	150/2	200/3
Гуляш из отварного мяса говядины	50/20	70/30
Гречка рассыпчатая	80	120
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	45	55
ПОЛДНИК		
Омлет натуральный	140	160
Хлеб пшеничный	25	30
Чай с сахаром	150	180

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

8 признаков здорового питания:

Пищевая пирамида

В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм.

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник

