

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Директор МАОУ «средняя школа №33»



/Козырь И.Н.

## МЕНЮ

04 марта 2026 г.

*Ранний и дошкольный возраст*

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции гр.		Калорийность	
	ясли	сад	ясли	сад
Хлопья кукурузные с молоком	150	200	150,0	240,0
Кофейный напиток с молоком	180	180	97,8	105,8
Батон пшеничный	15	20	35,25	47,0
Масло сливочное	5	7	37,4	52,36
Сыр полутвёрдый	10	15	36,4	54,6
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>422</b>	<b>356,9</b>	<b>499,7</b>
10-00 Банан	100	100	94,0	94,0

### ОБЕД

Салат из свёклы отварной с сыром	30	60	37,03	74,06
Суп-пюре из разных овощей	180	200	93,02	100,0
Плов с мясом (говядина)	170	200	245,0	287,2
Хлеб ржаной	10	20	23,2	46,4
Хлеб пшеничный	20	20	47,0	47,0
Сок фруктово-овощной	150	180	78,0	93,6
<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>523,3</b>	<b>648,3</b>

### ПОЛДНИК

Сочни с творогом	50	50	147,2	147,2
Снежок	180	200	142,2	158,0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>289,4</b>	<b>305,2</b>

### УЖИН

Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным	70/3	80/5	123,1	167,5
Пюре из цветной капусты с картофелем	120	150	89,58	110,3
Хлеб пшеничный	40	40	62,68	70,66
Чай с молоком с сахаром	180	180	94,0	94,04
<b>ИТОГО УЖИН</b>	<b>413</b>	<b>455</b>	<b>369,4</b>	<b>442,5</b>