

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



**МЕНЮ**

на «05» октября 2023 года

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп «Лапша» молочная с маслом сливочным	150/200	148,7/ 209,4
Кофейный напиток на молоке	180/200	93,6/112,4
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355/447</b>	<b>327,1/468,9</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок яблочный	100/100	43/43
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100/100</b>	<b>43/43</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп крестьянский на м/б	180/200	136,0/151,8
Жаркое по-домашнему	150/200	210,7/306,3
Салат из свежих овощей	40/60	17,6/40,1
Компот из сухофруктов	150/180	30,9/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
<b>Итого за обед:</b>	<b>580/700</b>	<b>527,4/669,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Оладьи из творога запеченные в сметане	120/20/160/20	342,3/399,7
Кефир	150/200	79,5/106
Яблоко	114/114	53,8/53,8
<b>Итого за полдник:</b>	<b>404/494</b>	<b>475,6/559,5</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1439/1741</b>	<b>1373,1/1740,5</b>