

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

*О.В. Самохина*  
О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «09» октября 2023 год.

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>		
Каша манная жидкая с маслом сливочным	150/200	124,7/ 165,9
Чай сладкий	180/200	41,1/48,9
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355/447</b>	<b>250,6/361,9</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 с горохом на м/б	180/200	158,5/175,1
Шницель мясной	60/70	166,4/233,1
Вермишель отварная с мас. слив.	110/130	136,5/169,2
Огурец грунтовый	40/50	5,4/6,8
Компот из смеси 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>600/690</b>	<b>629,9/755,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Омлет натуральный с печенью	80/80	162,3/162,3
Икра кабачковая консервированная	60/60	71,4/71,4
Хлеб пшеничный	30/30	15,1/15,1
Кисель	150/200	82,7/112,8
Печенье	30/30	22,3/22,3
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350/400</b>	<b>512,5/542,6</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1405/1637</b>	<b>1436,0/1702,6</b>