

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



МЕНЮ

на «10» 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)
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/200	152,6/ 201,9
Какао на молоке	180/200	93,9/112,2
Бутерброд с маслом	20/5, 40/7	84,8/147,1
Итого за завтрак:	355/447	331,3/461,2
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Суп с крупой и мясом	180/200	115,3/124,5
Голубцы ленивые с т/о подливой	60/80	179,1/234,4
Пюре картофельное	110/130	96,5/110,6
Помидор свежий	40/50	9,6/12,1
Компот из сухофруктов	150/180	30,9/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Итого за обед:	600/700	563,6/652,5
ПОЛДНИК		
Вареники ленивые с мол.сгуш.	130/30/130/30	402,9/402,9
Кефир сладкий	150/200	98,9/133,1
Яблоко	114/114	53,8/53,8
Итого за полдник:	424/474	555,6/589,8
ВСЕГО:	1479/1721	1493,5/1746,5