

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «12» 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150/200	133,8/ 190,7
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>312,2/450,2</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>		
Борщ на м/б	180/200	122,8/145,1
Котлета из мяса птицы	60/70	167,1/183,8
Картофель тушёный	110/130	97,5/110,7
Икра из кабачков	40/50	50,2/63,1
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>600/690</b>	<b>600,7/673,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сырники с морковью с повидлом	130/30,130/30	376,0/376,0
Какао на молоке	150/200	90,0/127,9
Яблоко	114/114	53,8/53,8
<b>Итого за полдник:</b>	<b>424/474</b>	<b>519,8/557,7</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1479/1711</b>	<b>1475,7/1724,5</b>