

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «18» 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 гречневая молочная с маслом	150/200	151,5/ 200,5
Чай сладкий	180/200	41,1/48,9
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
Итого за завтрак:	365/457	316,2/435,3
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/200	118,8/140,5
Котлета мясная	60/70	208,9/226,6
Картофель тушёный в молоке с маслом сливочным	110/130	94,9/110,7
Овощи свежие(порционно)	40/50	7,5/9,2
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:	600/690	593,2/657,9
ПОЛДНИК		
Омлет натуральный с рыбой	80/80	141,3/174,7
Икра из свежих кабачков	60/60	71,2/71,2
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Кофейный напиток	150/200	37,3/49,5
Печенье	30/30	125,1/125,1
Итого за полдник:	350/400	436,1/481,7
ВСЕГО:	1415/1647	1388,5/1617,9