

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «19» 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		
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
Итого за завтрак:	355/447	327,1/468,9
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
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
Итого за обед:	580/700	527,4/669,1
ПОЛДНИК		
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
Итого за полдник:	404/494	475,6/559,5
ВСЕГО:	1439/1741	1373,1/1740,5