

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 22 «Зайчик»  
*О.В. Самохина*

### МЕНЮ

на «31» 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            | 155,9/ 206,5               |
| Какао на молоке                            | 180/200            | 93,9/112,2                 |
| Бутерброд с маслом                         | 20/5,40/7          | 84,8/147,1                 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>355/447</b>     | <b>334,6/465,8</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 картофельный с клёцками на кур.б.      | 180/200            | 141,3/170,4                |
| Плов из птицы с овощами                    | 170/200            | 296,4/359,6                |
| Салат из свежих помидоров с луком          | 40/60              | 19,7/42,9                  |
| 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>600/700</b>     | <b>620,5/743,8</b>         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |                    |                            |
| Пудинг творожно-манный с молоком сгущённым | 130/30/130/30      | 371,0/371,0                |
| Ряженка                                    | 150/200            | 81/108                     |
| Яблоко                                     | 114/114            | 53,8/53,8                  |
| <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>424/474</b>     | <b>505,8/532,8</b>         |
| <b>ВСЕГО:</b>                              | <b>1479/1721</b>   | <b>1503,9/1785,4</b>       |