

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

№ 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



МЕНЮ

на «21» мая 2020 г.

Возраст: 1,5-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	203,6
Кофейный напиток на молоке	200	112,4
Хлеб пшеничный	40	83,2
Масло сливочное	7	52,4
Итого за завтрак:	447	451,6
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	43
Итого за 2-ой завтрак	100	43
ОБЕД		
Суп крестьянский на м/б	250	134
Жаркое по-домашнему	200	274
Салат из квашеной капусты с зел. горошком	60	45,8
Компот из сухофруктов	180	38,7
Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб ржаной	30	61,2
Итого за обед:	750	624,7
ПОЛДНИК		
Оладьи из творога запеченные в сметане	120/20	363,4
Ряженка	200	108
Яблоко	100	67,2
Итого за полдник:	440	538,6
ВСЕГО:	1737	1657,9