

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



МЕНЮ

на «03» апреля 2021

Возраст: 1,5-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	197,1
Чай сладкий	200	48
Хлеб пшеничный	40	83,2
Масло сливочное	7	52,4
Сыр (порциями)	10	38,8
Итого за завтрак:	457	405,6
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	43
Итого за 2-ой завтрак	100	43
ОБЕД		
Рассольник со сметаной	200/10	157,2/20,6
Соус картофельный с мясом и овощами	250	318,6
Компот из сухофруктов	180	38,7
Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб ржаной	30	61,2
Итого за обед:	700	667,3
ПОЛДНИК		
Котлета рыбная	70	134,2
Макаронные изделия отварные с овощами	130	186,3
Какао на молоке	200	112,8
Вафли	30	106,2
Итого за полдник:	430	539,5
ВСЕГО:	1687	1655,4