



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «06» сентября 2024 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 пшённая молочная с маслом сливочным | 150/200 | 160,8/ 213,1 |
| Чай сладкий | 180/200 | 41,1/48,9 |
| Бутерброд с маслом | 20/5, /40/7 | 84,8/147,1 |
| Итого за завтрак: | 355/447 | 286,7/147,1 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | | |
| Сок яблочный | 100/100 | 43/43 |
| Итого за 2-ой завтрак | 100/100 | 43/43 |
| ОБЕД | | |
| Рассольник со сметаной | 180/5/200/5 | 145,0/169,6 |
| Тефтели из мяса с рисом с томатно-овощной подливой | 60/25,70/25 | 204,8 /226,9 |
| Картофель отварной | 110/130 | 101,7/115,8 |
| Салат из белокочанной капусты | 40/50 | 34,6/36,6 |
| 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: | 630/720 | 649,2/719,8 |
| ПОЛДНИК | | |
| Макароны с сахаром и с сыром | 180/180 | 280,3/208,3 |
| Молоко кипяченое | 150/200 | 78,6/104,8 |
| Вафли | 30/30 | 106,2 /106,2 |
| Итого за полдник: | 360/360 | 465,1/491,3 |
| ВСЕГО: | 1445/1627 | 1444,0/1663,2 |