

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



**МЕНЮ**

на «06» ноября 2022 года

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 гречневая молочная с маслом	150/200	151,5/ 200,5
Чай сладкий	180/200	41,1/48,9
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>365/457</b>	<b>316,2/435,3</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>		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/200	118,8/140,5
Котлета мясная	60/70	208,9/226,6
Картофель тушёный в молоке с маслом сливочным	110/130	94,9/110,7
Овощи свежие(порционно)	40/50	7,5/9,2
Компот из 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>600/690</b>	<b>593,2/657,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Омлет натуральный с рыбой	80/80	141,3/174,7
Икра из свежих кабачков	60/60	71,2/71,2
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Кофейный напиток	150/200	37,3/49,5
Печенье	30/30	125,1/125,1
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350/400</b>	<b>436,1/481,7</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1415/1647</b>	<b>1388,5/1617,9</b>