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

**МЕНЮ**
на «07» февраля 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 пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/200 | 155,9/ 206,5 |
| Чай сладкий | 180/200 | 39,9/48 |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | 41,6/83,2 |
| Масло сливочное | 5/7 | 37,42/52,4 |
| Сыр (порциями) | 10/10 | 38,8/38,8 |
| **Итого за завтрак:** | **365/457** | **313,62/428,9** |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | | |
| Сок фруктовый | 100/100 | 43/43 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | **100/100** | **43/43** |
| ОБЕД | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180/200 | 109,6/120,9 |
| Мясо тушёное | 60/70 | 178,28/208 |
| Гречка рассыпчатая с маслом сливочным | 110/130 | 125,2/154,8 |
| Горошек зел.конс. | 30/30 | 11,3/11,3 |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 32,25/38,7 |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 71/71 |
| Хлеб ржаной | 30/30 | 61,2/61,2 |
| **Итого за обед:** | **595/680** | **588,83/665,9** |
| ПОЛДНИК | | |
| Яйцо вареное | 20/40 | 30,7/61,3 |
| Кисель | 150/200 | 90,4/112,8 |
| Пряники | 30/30 | 109,8/109,8 |
| Хлеб пшеничный | 10/10 | 23,7/23,7 |
| Хлеб ржаной | 20/20 | 40,8/40,8 |
| Картофель тушёный в мол. | 110/130 | 99,1/113,2 |
| Капуста тушёная | 40/70 | 42,0/65,8 |
| **Итого за полдник:** | **380/500** | **429,75/459,9** |
| **ВСЕГО:** | **1440/1737** | **1375,2/1597,7** |