

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



**МЕНЮ**

на «07» марта 2024 год

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 пшённая молочная с маслом сливочным          | 150/200            | 151,95/ 202,6              |
| Кофейный напиток на молоке                        | 180/200            | 101,16/112,4               |
| Хлеб пшеничный                                    | 20/40              | 41,6/83,2                  |
| Масло сливочное                                   | 5/7                | 37,42/52,4                 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                          | <b>355/447</b>     | <b>332,13/450,6</b>        |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>                               |                    |                            |
| Сок фруктовый                                     | 100/100            | 43/43                      |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                      | <b>100/100</b>     | <b>43/43</b>               |
| <b>ОБЕД</b>                                       |                    |                            |
| Борщ сибирский на м/б                             | 180/200            | 144,45/160,5               |
| Котлета из мяса птицы                             | 60/70              | 157,54/183,8               |
| Картофельное пюре                                 | 110/130            | 95,78/113,2                |
| Икра свекольная                                   | 50/60              | 54,92/65,9                 |
| Компот из сухофруктов                             | 150/180            | 32,25/38,7                 |
| Хлеб пшеничный                                    | 30/30              | 71/71                      |
| Хлеб ржаной                                       | 30/30              | 61,2/61,2                  |
| <b>Итого за обед:</b>                             | <b>610/700</b>     | <b>617,14/694,3</b>        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                    |                    |                            |
| Пудинг творожно-вермишелевый запеченный в сметане | 120/30/120/30      | 333,2/333,2                |
| Молоко кипячёное                                  | 150/200            | 78,6/104,8                 |
| Яблоко  | 100/100            | 67,2/67,2                  |
| <b>Итого за полдник:</b>                          | <b>400/450</b>     | <b>479/505,2</b>           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                     | <b>1465/1697</b>   | <b>1471,27/1693,1</b>      |