



МЕНЮ

на «12» января 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 рисовая молочная с маслом сливочным	150/200	147.82/ 197.1
Чай сладкий	180/200	43.2/48
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	298,42/405,6
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Рассольник со сметаной	180/5/200/10	141.48/10.3/157.2/20.6
Соус картофельный с мясом и овощами	200/250	254.88 /318.6
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:	595/700	571,43/667,3
ПОЛДНИК		
Котлета рыбная	60/70	115.02/134.2
Макаронные изделия отварные с овощами	110/130	157.63/186.3
Какао на молоке	150/200	84.6 /112.8
Вафли	30/30	106.2/106.2
Итого за полдник:	350/430	463,45/539,5
ВСЕГО:	1410/1687	1376,3/1655,4