

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

№ 22 «Зайчик»

Л.В. Самохина



МЕНЮ

на «13» сентября 2022

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/200	161,5/ 214,1
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
Итого за завтрак:	365/457	326,2/448,9
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Суп из овощей с бобовыми	180/200	117,5/140,0
Мясо тушёное	60/70	173,9/206,1
Гречка рассыпчатая с м/с	110/130	125,2/148,9
Салат овощной	40/50	17,4/30,3
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:	600/690	597,1/696,2
ПОЛДНИК		
Котлеты или биточки рыбные в т/о подливе	60/25/70/30	112,6/141,0
Рис отварной	110/130	133,6/156,0
Хлеб ржаной	20/20	40,8/40,8
Хлеб пшеничный	10/10	23,7/23,7
Кофейный напиток на молоке	150/200	89,7/117,6
Мармелад	30/30	104,7/104,7
Итого за полдник:	405/490	505,1/583,8
ВСЕГО:	1470/1737	1471,4/1771,9