



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

## МЕНЮ

на «13» сентября 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным | 150/200            | 158,8/210,4                |
| 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>323,5/445,2</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>                               |                    |                            |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б       | 180/200            | 136,9/170,2                |
| Кнели из мяса                             | 60/70              | 197,6/216,6                |
| Гречка рассыпчатая с маслом сливочным     | 110/130            | 125,2/148,9                |
| Салат «Школьные годы»                     | 40/50              | 26,6/37,4                  |
| 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>600/700</b>     | <b>649,4/744,0</b>         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |                    |                            |
| Рагу овощное-2                            | 200/200            | 153,8/153,8                |
| Хлеб пшеничный                            | 10/10              | 23,7/23,7                  |
| Хлеб ржаной                               | 30/30              | 61,2/61,2                  |
| Какао на молоке                           | 150/200            | 90,0/127,9                 |
| <b>Итого за полдник:</b>                  | <b>390/440</b>     | <b>328,7/366,6</b>         |
| <b>ВСЕГО:</b>                             | <b>1455/1697</b>   | <b>1344,6/1598,8</b>       |