

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «13» октября 2023 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	160,8/ 213,1
Чай сладкий	180/200	41,1/48,9
Бутерброд с маслом	20/5, /40/7	84,8/147,1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355/447</b>	<b>286,7/147,1</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>		
Рассольник со сметаной	180/5/200/5	145,0/169,6
Тефтели из мяса с рисом с томатно-овощной подливой	60/25,70/25	204,8 /226,9
Картофель отварной	110/130	101,7/115,8
Салат из белокочанной капусты	40/50	34,6/36,6
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>630/720</b>	<b>649,2/719,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Макароны с сахаром и с сыром	180/180	280,3/208,3
Молоко кипяченое	150/200	78,6/104,8
Вафли	30/30	106,2 /106,2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>360/360</b>	<b>465,1/491,3</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1445/1627</b>	<b>1444,0/1663,2</b>