

УТВЕРЖДАЮ



МБДОУ

№ 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «14» апреля 2020

Возраст: 1,5-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	191,4
Какао на молоке	200	128,5
Хлеб пшеничный	40	83,2
Масло сливочное	7	52,4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>447</b>	<b>455,5</b>
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	43
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>
ОБЕД		
Суп с крупой и мясом	200	120,3
Голубцы ленивые с т/о подливой	80	234,4
Пюре картофельное	130	113,2
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	84,4
Компот из смеси сухофруктов	180	38,7
Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб ржаной	30	61,2
<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>723,2</b>
ПОЛДНИК		
Сырник из творога с морковью и повидлом	130/30	442,1
Кефир	200	106
Яблоко	100	67,2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>460</b>	<b>615,3</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1717</b>	<b>1837</b>