

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



МЕНЮ

на «14» сентября

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/200	133,8/ 190,7
Кофейный напиток на молоке	180/200	93,6/112,4
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
Итого за завтрак:	355/447	312,2/450,2
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Борщ на м/б	180/200	122,8/145,1
Котлета из мяса птицы	60/70	167,1/183,8
Картофель тушёный	110/130	97,5/110,7
Икра из кабачков	40/50	50,2/63,1
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	600,7/673,6
ПОЛДНИК		
Сырники с морковью с повидлом	130/30,130/30	376,0/376,0
Какао на молоке	150/200	90,0/127,9
Яблоко	114/114	53,8/53,8
Итого за полдник:	424/474	519,8/557,7
ВСЕГО:	1479/1711	1475,7/1724,5