

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

*С.С. Самохина*

**МЕНЮ**

на «14» октября 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 манная жидкая с маслом сливочным | 150/200            | 124,7/ 165,9               |
| 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>250,6/361,9</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>                           |                    |                            |
| Суп с горохом на м/б                  | 180/200            | 158,5/175,1                |
| Шницель мясной                        | 60/70              | 166,4/233,1                |
| Вермишель отварная с мас. слив.       | 110/130            | 136,5/169,2                |
| Огурец грунтовый                      | 40/50              | 5,4/6,8                    |
| Компот из смеси 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>600/690</b>     | <b>629,9/755,1</b>         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |                    |                            |
| Омлет натуральный с печенью           | 80/80              | 162,3/162,3                |
| Икра кабачковая консервированная      | 60/60              | 71,4/71,4                  |
| Хлеб пшеничный                        | 30/30              | 15,1/15,1                  |
| Кисель                                | 150/200            | 82,7/112,8                 |
| Печенье                               | 30/30              | 22,3/22,3                  |
| <b>Итого за полдник:</b>              | <b>350/400</b>     | <b>512,5/542,6</b>         |
| <b>ВСЕГО:</b>                         | <b>1405/1637</b>   | <b>1436,0/1702,6</b>       |