

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



МЕНЮ

на «15» сентября 2022 г.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
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
Итого за завтрак:	355/447	286,7/147,1
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
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
Итого за обед:	630/720	649,2/719,8
ПОЛДНИК		
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
Итого за полдник:	360/360	465,1/491,3
ВСЕГО:	1445/1627	1444,0/1663,2