

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 22 «Зайчик»  
 Самохина Ю. В.



**МЕНЮ**

на «16» октября 2024 года

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 овсяная молочная с маслом сливочным	150/200	161,5/ 214,1
Чай сладкий	180/200	41,1/48,9
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>365/457</b>	<b>326,2/448,9</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	100/100	43/43
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100/100</b>	<b>43/43</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп из овощей с бобовыми	180/200	117,5/140,0
Мясо тушёное	60/70	173,9/206,1
Гречка рассыпчатая с м/с	110/130	125,2/148,9
Салат овощной	40/50	17,4/30,3
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>600/690</b>	<b>597,1/696,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Котлеты или биточки рыбные в т/о подливе	60/25/70/30	112,6/141,0
Рис отварной	110/130	133,6/156,0
Хлеб ржаной	20/20	40,8/40,8
Хлеб пшеничный	10/10	23,7/23,7
Кофейный напиток на молоке	150/200	89,7/117,6
Мармелад	30/30	104,7/104,7
<b>Итого за полдник:</b>	<b>405/490</b>	<b>505,1/583,8</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1470/1737</b>	<b>1471,4/1771,9</b>