

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ

Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «19» ноября 2019 года

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	155,9/ 206,5
Какао на молоке	180/200	93,9/112,2
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
Итого за завтрак:	355/447	334,6/465,8
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Суп картофельный с клёцками на кур.б.	180/200	141,3/170,4
Плов из птицы с овощами	170/200	296,4/359,6
Салат из свежих помидоров с луком	40/60	19,7/42,9
Компот из смеси сухофруктов	150/180	30,9/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Итого за обед:	600/700	620,5/743,8
ПОЛДНИК		
Пудинг творожно-манный с молоком сгущённым	130/30/130/30	371,0/371,0
Ряженка	150/200	81/108
Яблоко	114/114	53,8/53,8
Итого за полдник:	424/474	505,8/532,8
ВСЕГО:	1479/1721	1503,9/1785,4