

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



**МЕНЮ**

на «20» декабря 2023 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150/200	155,9/ 206,5
Чай сладкий	180/200	39,9/48
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>365/457</b>	<b>313,62/428,9</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 картофельный с макаронными изделиями	180/200	109,6/120,9
Мясо тушёное	60/70	178,28/208
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	110/130	125,2/154,8
Горошек зел.конс.	30/30	11,3/11,3
Компот из сухофруктов	150/180	32,25/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
<b>Итого за обед:</b>	<b>595/680</b>	<b>588,83/665,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Яйцо вареное	20/40	30,7/61,3
Кисель	150/200	90,4/112,8
Пряники	30/30	109,8/109,8
Хлеб пшеничный	10/10	23,7/23,7
Хлеб ржаной	20/20	40,8/40,8
Картофель тушёный в мол.	110/130	99,1/113,2
Капуста тушёная	40/70	42,0/65,8
<b>Итого за полдник:</b>	<b>380/500</b>	<b>429,75/459,9</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1440/1737</b>	<b>1375,2/1597,7</b>