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

МЕНЮ

на «22» сентября 2023 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/200	158,8/210,4
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
Итого за завтрак:	**365/457**	**323,5/445,2**
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	**100/100**	**43/43**
ОБЕД		
Борщ с капустой и картофелем на м/б	180/200	136,9/170,2
Кнели из мяса	60/70	197,6/216,6
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	110/130	125,2/148,9
Салат «Школьные годы»	40/50	26,6/37,4
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:	**600/700**	**649,4/744,0**
ПОЛДНИК		
Рагу овощное-2	200/200	153,8/153,8
Хлеб пшеничный	10/10	23,7/23,7
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Какао на молоке	150/200	90,0/127,9
Итого за полдник:	**390/440**	**328,7/366,6**
ВСЕГО:	**1455/1697**	**1344,6/1598,8**