



**МЕНЮ**  
на «22» ноября 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>       |