

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



**МЕНЮ**

на «26» ноября 2022 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 ячневая молочная с маслом сливочным	150/200	152,6/ 201,9
Какао на молоке	180/200	93,9/112,2
Бутерброд с маслом	20/5, 40/7	84,8/147,1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355/447</b>	<b>331,3/461,2</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок яблочный	100/100	43/43
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100/100</b>	<b>43/43</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп с крупой и мясом	180/200	115,3/124,5
Голубцы ленивые с т/о подливой	60/80	179,1/234,4
Пюре картофельное	110/130	96,5/110,6
Помидор свежий	40/50	9,6/12,1
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>600/700</b>	<b>563,6/652,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Вареники ленивые с мол. сгущ.	130/30/130/30	402,9/402,9
Кефир сладкий	150/200	98,9/133,1
Яблоко	114/114	53,8/53,8
<b>Итого за полдник:</b>	<b>424/474</b>	<b>555,6/589,8</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1479/1721</b>	<b>1493,5/1746,5</b>