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

МЕНЮ

на «29» 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)**
ЗАВТРАК		
Суп «Лапша» молочная с маслом сливочным	150/200	137,4/ 183,2
Чай сладкий	180/200	43,2/48
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
Итого за завтрак:	**365/457**	**298,42/405,6**
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	**100/100**	**43/43**
ОБЕД		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/200	125,91/139,9
Котлета мясная	60/70	201,85/235,5
Картофель тушёный в молоке с маслом сливочным	110/130	95,78/113,2
Салат «Степной» из разных овощей	50/60	32,5/39
Компот из сухофруктов	150/180	32,25/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Итого за обед:	**610/700**	**620,49/698,5**
ПОЛДНИК		
Рыба под омлетом	80/80	145,7/145,7
Икра кабачковая консервированная	60/60	71,4/71,4
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Кофейный напиток с мол.	150/200	76,42/101,9
Печенье	30/30	125,1/125,1
Итого за полдник:	**350/400**	**489,62/515,1**
ВСЕГО:	**1425/1657**	**1451,53/1662,2**