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

# МЕНЮ

на «30» октября 2024 год.

Возраст:1,5-3 и 3-7 лет.
Режим работы ДОУ: 10,5 часов

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Калорийность порции (ккал) |
|---|---|---|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150/200 | 161,5/ 214,1 |
| 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** | **326,2/448,9** |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | | |
| Сок фруктовый | 100/100 | 43/43 |
| **Итого за 2-ой завтрак** | **100/100** | **43/43** |
| ОБЕД | | |
| Суп из овощей с бобовыми | 180/200 | 117,5/140,0 |
| Мясо тушёное | 60/70 | 173,9/206,1 |
| Гречка рассыпчатая с м/с | 110/130 | 125,2/148,9 |
| Салат овощной | 40/50 | 17,4/30,3 |
| 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:** | **600/690** | **597,1/696,2** |
| ПОЛДНИК | | |
| Котлеты или биточки рыбные в т/о подливе | 60/25/70/30 | 112,6/141,0 |
| Рис отварной | 110/130 | 133,6/156,0 |
| Хлеб ржаной | 20/20 | 40,8/40,8 |
| Хлеб пшеничный | 10/10 | 23,7/23,7 |
| Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 89,7/117,6 |
| Мармелад | 30/30 | 104,7/104,7 |
| **Итого за полдник:** | **405/490** | **505,1/583,8** |
| **ВСЕГО:** | **1470/1737** | **1471,4/1771,9** |