



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ На «01» Сентября 2021год.

Возраст: 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Пудинг из творога с яблоками	150	382,5
Соус молочный	50	23,3
Хлеб пш. со сл/м.	40/5	142,6
Молоко кипячёное	160	41
Итого за завтрак:	405	589,4
2- завтрак		
Банан	70	44
Итого за 2-ой завтрак:	70	44

ОБЕД		
Помидор свежий	40	56,34
Щи из свежей капусты с картофелем, м/р.	200	61,8
Гуляш из отварного мяса	77	271
Картофель отварной, м/сл.	130	85
Хлеб пш/рж.	15/30	27,4/129,5
Сок фруктовый	180	88
Итого за обед:	695	634,04

ПОЛДНИК		
Кефир	180	90
Булочка «Алтайская»	60	193,3
Итого за полдник:	250	270,3

УЖИН		
Печень говяжья по-строгановски, м/сл.	110	141,6
Каша гречневая, рассыпчатая, м/сл.	130	130,4
Чай с сахаром	180	40
Хлеб пш/рж.	10/20	27,4/65,5
Итого за ужин:	450	274,5
ВСЕГО:	1790	1812,24