



Утверждаю
Заведующий МБОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ на «01» октября 2021 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога с морковью	120/150	281/351
Соус сметанный	30/50	25/42
Молоко кипяченое	160/160	91
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	345/405	502/614
2- завтрак		
Яблоко	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Огурец свежий	40/50	5/7
Суп картофельный с бобовыми, м/р.	150/180	62/74
Жаркое по-домашнему, м/сл.	170/200	110/119
Сок фруктовый	180/200	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/10//20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	560/680	441/513
ПОЛДНИК		
Кефир	160/190	76/90
Булочка « Школьная»	50/60	151/181
Всего	210/250	229/276
УЖИН		
Суп молочный с гречневой крупой, м/сл.	150/200	226/271
Чай с сахаром	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	10/20/20/20	49/73/52/52
Яйцо вареное	40/40	63
Итого за ужин:	370/460	388/474
ВСЕГО:	1585/1895	1605/1920