



Утверждаю

Заведующий МБДОУ №5

И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «2» ноября 2021 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

| Наименование блюда | Масса порций(гр.) | Калорийность порции(ккал) |
|------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Суп молочный с макарон.изд. с м/сл | 150/180 | 109/130,7 |
| Какао с молоком | 150/180 | 89/107 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 73/97 |
| Масло сливочное | 5/5 | 33/33 |
| Итого за завтрак: | 375/445 | 367/430 |
| 2- завтрак | | |
| Яблоко | 100 | 44/44 |
| Итого за 2-ой завтрак: | | |
| ОБЕД | | |
| Огурец солёный | 40/50 | 5/7 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150/180 | 62/74 |
| Котлета рубленая | 60/70 | 139/162 |
| Картофель отварной с м/сл | 110/130 | 104/123 |
| Компот из св.сливы | 150/180 | 73/88 |
| Хлеб пшен./ржаной | 10/10//20/20 | 24,2/24,2/52/78 |
| Итого за обед: | 540/640 | 460/556 |
| ПОЛДНИК | | |
| Кефир | 165/200 | 76/90 |
| Вафли | 30/50 | 63/105 |
| | | |
| | 205\250 | 175/250 |
| УЖИН | | |
| Яйцо вареное | 40 | 63 |
| Зел.горошек консервир | 40/50 | 9/11 |
| Каша пшеничная с м/сл | 110/130 | 162/192 |
| Чай с лимоном | 150/180 | 34/41 |
| Хлеб пшен./ ржаной | 20\30/30/30 | 49/73/52/52 |
| Итого за ужин: | 390/460 | 369/432 |
| ВСЕГО: | 1600/1895 | 1415/1712 |