Утверждаю
Заведующий МБДОУ№5
_____ И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «02» декабря 2021год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.
Режим работы ДОУ:12часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Суп молочный с манной крупой с м/с	150/180	110/132
Яйцо вареное	40/40	63
Кофейный напиток с молоком	150/180	76/91
Хлеб пшеничный	30\40	73/97
Масло сливочное	5	33
Итого за завтрак:	**375/445**	**355/416**
2- завтрак		
Апельсин	100	**44/44**
Итого за 2-ой завтрак:	**100**	**44/44**
ОБЕД		
Рассольник ленинградкий, м\р	150/180	54/65
Тефтели мясные (1 вариант)	70/90	93/106
Капуста тушенная	110/150	83/98
Компот из сухофруктов,сахар	150/180	73/88
Хлеб пшен.\ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	**500/650**	**351.4/487**
ПОЛДНИК		
Кефир	160/185	78/90
Пряник	30\50	123/208
Сыр	10/15	36/54
Итого за полдник:	**200/250**	**237/352**
УЖИН		
Запеканка из печени с рисом	150/180	225/271
Соус сметанный	30/50	22/37
Чай с сахаром	180\180	40
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	48/73/52
Итого за ужин:	**400/460**	**387/473**
ВСЕГО:	**1585/1885**	**1374/1772**