



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «06» Сентября 2021 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций( гр.)	Калорийность порции(ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
Помидор свежий	30/40	6/7
Омлет натуральный	60/60	127
Макарон .изд. отварные с м/сл	100/100	110
Чай с молоком	150/180	77/92
Хлеб йодированный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375/425</b>	<b>426/495</b>

<b>2- завтрак</b>		
Сок	100	44/44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		

<b>ОБЕД</b>		
Икра из свежих кабачков, м/р.	40/50	28/35
Суп картофельный на кур/б	150/180	61/73
Птица, тушенная в томате	60/70	88/103
Каша рассыпчатая с овощами, м/сл	110/130	156/184
Компот из св.алычи, сахар	150/180	73/88
Хлеб йод. ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>540/660</b>	<b>482/585</b>

<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/180	76/90
Оладьи с повидлом	65/75	166/192
	<b>225/255</b>	<b>242/282</b>

<b>УЖИН</b>		
Рагу из овощей	190/210	180/200
Кофейный напиток с молоком	180/200	86/91
Хлеб йод./ ржаной	10/20/20/20	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400/450</b>	<b>388/443</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1640/1870</b>	<b>1605/1850</b>