



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ

на «10» января 2022 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>		
Икра кабачковая	30/40	45.3/48.5
Омлет натуральный	60/60	127/127
Макаронные изделия отварные, м/сл.	100/100	110
Чай с молоком, сахар	150/180	87.7/92.4
Хлеб пшеничный	30/40	73/83.2
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375/425</b>	<b>476/494.1</b>
<b>2- завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42.6
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>42.6</b>
<b>ОБЕД</b>		
Огурец солёный	30/40	5/7
Суп картофельный на кур/б.	150/180	63/73
Курица в соусе с томатом	60/70	169/216
Каша рассыпчатая с овощами, м/сл.	110/130	178/184.5
Компот из с/ф., сахар	150/180	98.7/101.7
Хлеб йодир./ржаной	10/20/20/30	42,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>530/650</b>	<b>580.1/712.2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/180	76/90
Оладьи с повидлом	65/75	160/192
<b>Всего</b>	<b>225/255</b>	<b>236/282</b>
<b>УЖИН</b>		
Рагу из овощей	190/210	186/200
Кофейный напиток с молоком, сахар	170/200	99.9/118.6
Хлеб йодир./ ржаной	20/20/20/20	62/78/62/78
<b>Итого за ужин:</b>	<b>380/450</b>	<b>425.9/458.6</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1610/1880</b>	<b>1760.6/1920</b>