



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «10» 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>		
Запеканка из творога с морковью	120/150	306/382
Соус сметанный	30/50	22/37
Молоко кипяченое	160/160	91
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>345/405</b>	<b>525/640</b>
<b>2- завтрак</b>		
Яблоко	100	44/44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>44/44</b>
<b>ОБЕД</b>		
Огурец свежий	40/50	29/36
Свекольник	150/180	51/61
Гуляш из отварного мяса	69/77	109/121
Каша гречневая, рассыпчатая с м/сл	110/130	100/119
Сок	180/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/20//20/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>579/667</b>	<b>410.4/555</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/190	76/90
Булочка «Розовая»	50/60	129/155
	<b>210/250</b>	<b>205/245</b>
<b>УЖИН</b>		
Суп молочный с крупой, м/сл.	180/200	110/132
Чай с сахаром	150/200	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/10/30/20	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>360/450</b>	<b>266/329</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1594/1872</b>	<b>1405.4/1813</b>