



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «11» Января 2022год.

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

Наименование блюда	Масса порций( гр.)	Калорийность порции(ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с крупой, м/сл	150/180	109/130,7
Яйцо варёное	40	63
Какао с молоком	150/180	89/107
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375/445</b>	<b>367/430,7</b>
<b>2- завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	44/44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		
<b>ОБЕД</b>		
Свекла отварная, м/р.	40/50	18/22
Борщ с капустой и картофелем	150/180	68/74
Котлета рубленая	60/70	139/162
Картофель отварной с м/сл	110/130	104/123,4
Компот из сухофруктов, сахар	150/180	93/101,7
Хлеб пшен./ржаной	10/20//20/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>540/660</b>	<b>470.4/613.1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/185	76/90
Печенье	30/50	63/105
Сыр	10/15	48/54
	<b>200/250</b>	<b>187/249</b>
<b>УЖИН</b>		
Рыба, тушенная с овощами	100/120	92/110
Каша пшеничная, рассыпчатая, м/сл	110/130	162/192
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20\20/20/20	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400/470</b>	<b>410/447</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1615/1925</b>	<b>1478.4/1783.8</b>