



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
Т. А. Бубликова

МЕНЮ на «12» Января 2022 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога с морковью	120/150	281/351
Соус молочный	30/50	25/42
Молоко кипячёное	160/160	91
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	345/405	502/614
2- завтрак		
Яблоко	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Огурец солёный	40/50	9/11
Щи из квашеной капусты с картофелем, м/р	150/180	63/75
Гуляш из отварного мяса	40/60	217/241
Каша рассыпчатая, м/сл.	110/120	
Сок фруктовый	180/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/20/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	550/640	441/513
ПОЛДНИК		
Кефир	150/180	78/95
Булочка «Веснушка»	60/70	151/181
Итого за полдник:	210/250	229/276
УЖИН		
Запеканка из печени с рисом	150/180	226/271
Соус сметанный	30/50	28,7/37,05
Чай с сахаром	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/20/20/30	49/73/52/52
Итого за ужин:	370/460	388/473
ВСЕГО:	1575/1855	1605/1920