



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «13» Января 2021 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Суп молочный с крупой с м/с	150/180	110/132
Яйцо вареное	40/40	63
Кофейный напиток с молоком	150/180	76/91
Хлеб пшеничный	30\40	73/97
Масло сливочное	5	33
Итого за завтрак:	375/445	355/416
2- завтрак		
Яблоки	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:	100	44/44
ОБЕД		
Рассольник Ленинградский, м/р	150/180	54/65
Тефтели мясные	70/80	93/106
Капуста тушёная, м/сл.	110/150	83/98
Компот из сухофруктов, сахар	150/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	500/640	351.4/487
ПОЛДНИК		
Кефир	160/190	78/90
Пряник	30\50	123/208
Сыр	10/15	49/54
Итого за полдник:	200/255	237/352
УЖИН		
Котлета рыбная	60/70	225/271
Каша рассыпчатая, м/сл.	100/120	22/37
Икра кабачковая	40/50	48/52
Чай с лимоном	150\180	40
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	48/73/52
Итого за ужин:	400/460	387/473
ВСЕГО:	1575/1900	1374/1772