



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «14» Сентября 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 макарон.изд. с м/сл	150/180	109/130,7
Яйцо варёное	40/40	63
Какао с молоком	150/180	89/107
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	4,1/5,1	33/33
Итого за завтрак:	374,1/445,1	367/430
2- завтрак		
Сок	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Икра из свежих баклажан, м/р.	40/50	5/7
Борщ с капустой и картофелем	150/180	62/74
Котлета рубленая	61/61	139/162
Картофель отварной с м/сл	110/130	104/123
Компот из св.сливы	150/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/20	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	541/631	460/556
ПОЛДНИК		
Кефир	160/160	76/90
Вафли	30/50	63/105
Сыр	10/15	36/54
	200/225	175/250
УЖИН		
Рыба, тушенная с овощами	100/120	92/110
Огурец свежий	40/50	
Каша пшеничная с м/сл	110/130	162/192
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	23/26	49/73/52/52
Итого за ужин:	423/529	388/474
ВСЕГО:	1602/1894	1434/1754