



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ на «14» октября 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 манной крупой, м/сл.	150/180	110/132
Яйцо варёное	40/40	63/63
Какао с молоком	150/180	76/91
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	345/445	355/415,8
2- завтрак		
Яблоко	90/100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:	90/100	40/44
ОБЕД		
Свекольник, м/сл	150/180	62/74
Тефтели мясные (2 вариант)	70/80	93/106
Капуста тушёная, м/р.	110/150	83/93
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Компот из св.сливы, сахар	150/180	73/85
Итого за обед:	500/640	359/488
ПОЛДНИК		
Кефир	160/190	76/90
Печенье	30/50	200/208
Сыр	10/15	40/54
	200/255	316/352
УЖИН		
Огурец солёный	40/50	226/271
Котлета рыбная	60/70	70/86
Каша пшеничная рассыпчатая с м/сл	110/130	22/37
Чай с лимоном	180/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	10/10/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	410/470	388/474
ВСЕГО:	1455/1890	1605/1920