



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «15» 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 | | |
| Пудинг из творога, запечённый | 120/150 | 281/351 |
| Соус молочный | 30/50 | 25/42 |
| Молоко кипяченое | 160/160 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 73/97 |
| Масло сливочное | 5/5 | 33/33 |
| Итого за завтрак: | 345/405 | 502/614 |
| 2- завтрак | | |
| | | |
| Итого за 2-ой завтрак: | | |
| ОБЕД | | |
| Помидор свежий | 40/50 | 9/11 |
| Щи из св.капусты с картофелем | 150/180 | 63/75 |
| Жаркое по-домашнему | 180/200 | 217/241 |
| Сок | 180/200 | 73/88 |
| Хлеб пшен./ржаной | 10/20//20/30 | 24,2/24,2/52/78 |
| Итого за обед: | 580/680 | 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 | 22/37 |
| 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: | 1505/1795 | 1605/1920 |