



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ

### на «17» Января 2022 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций( гр.)	Калорийность порции(ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
Икра кабачковая консервированная	30/40	6/7
Омлет натуральный	60	127
Макарон. изд-я отварные с м/сл	100	110
Чай с сахаром	150/180	77/92
Хлеб пшеничный йод.	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375/425</b>	<b>426/495</b>
<b>2- завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	44/44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>44/44</b>
<b>ОБЕД</b>		
Помидор солёный	40/50	5/7
Суп картофельный с крупой на кур/б	150/180	54/65
Плов из птицы	150/190	269/341
Компот из сухофруктов	150/180	73/88
Хлеб пшен. йод./ржаной	10/10/10/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>520/640</b>	<b>477/603</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/180	76/90
Оладьи с сахаром	60/70	144/173
	<b>220/250</b>	<b>234/263</b>
<b>УЖИН</b>		
Рагу из овощей	180/200	109/131
Какао с молоком	180/200	107/119
Хлеб пшен. йод./ ржаной	20/20/30/20	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400/450</b>	<b>317/375</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1615/1865</b>	<b>1498/1780</b>