



Утверждаю  
Заведующий МБОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «17» ноября 2021 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>		
Запеканка из творога с морковью	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>345/405</b>	<b>502/614</b>
<b>2- завтрак</b>		
Банан	100	44/44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	
<b>ОБЕД</b>		
Винегрет овощной	40/50	9/11
Щи из св. капусты с картофелем, м/р	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
<b>Итого за обед:</b>	<b>580/680</b>	<b>441/513</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	150/180	78/95
Булочка «Веснушка»	60/70	151/181
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210/250</b>	<b>229/276</b>
<b>УЖИН</b>		
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
<b>Итого за ужин:</b>	<b>370/460</b>	<b>388/473</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1565/1855</b>	<b>1605/1920</b>