Утверждаю
Заведующий МБДОУ№5
_____ И. А. Бубликова

МЕНЮ
на «18» Января 2022год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.
Режим работы ДОУ:12часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
	ЗАВТРАК	
Суп молочный с макар.изд. с м/сл	150/180	109/130,7
Яйцо варёное	40/40	
Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	**375/445**	**367\415**
	2- завтрак	
Апельсин	100	**44/44**
Итого за 2-ой завтрак:	**100**	**44/44**
	ОБЕД	
Огурцы солёные	40/50	5/7
Борщ с капустой и картофелем ,м/р.	150/180	62/74
Котлета рубленная	60/70	139/162
Картофель отварной с м/сл	110/130	104/123
Компот из сухофруктов, сах.	150/180	73/88
Хлеб пшен.\ржаной	10/10//20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	**540/660**	**460/556**
	ПОЛДНИК	
Кефир	160/190	76/90
Вафли	30/50	63/105
Сыр	10/15	50/54
	200/255	**175/250**
	УЖИН	
Рыба, тушенная с овощами	100/120	92/110
Каша пшенная, рассыпчатая с м/сл	110/130	162/192
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	**410/470**	**395/482**
ВСЕГО:	**1625/1930**	**1574/1880**