



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «20» Января 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>		
Суп молочный с крупой, м/сл.	150/180	110/132
Яйцо вареное	40/40	63
Какао с молоком	150/180	76/91
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375/445</b>	<b>355/441</b>
<b>2- завтрак</b>		
Яблоко	100	44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>44</b>
<b>ОБЕД</b>		
Свекольник, м/сл	150/180	69/83
Тефтели мясные (1й вариант)	50/60	93/106
Капуста тушёная, м/р.	110/130	83/93
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Компот из сухофруктов, сахар	150/180	73/85
<b>Итого за обед:</b>	<b>480/600</b>	<b>394/469</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/185	76/90
Печенье	30/50	200/208
Сыр	10/15	46/54
	<b>200/250</b>	<b>312/352</b>
<b>УЖИН</b>		
Горошек зелёный	40/50	34/42
Котлета рыбная	60/70	74/86
Каша пшеничная, рассыпчатая с м/сл	110/130	162/192
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	10/10/20/20	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>380/470</b>	<b>405/486</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1535/1865</b>	<b>1510/1792</b>