



МЕНЮ

на «20» 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		
Помидор свежий	30/40	6/7
Омлет натуральный	60/60	127
Макарон .изд. отварные с м/сл	100/100	110
Чай с молоком	150/180	77/92
Хлеб йодированный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	375/425	426/495
2- завтрак		
Сок	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Икра баклажанная, м/р.	40/50	28/35
Суп картофельный на кур/б	150/180	61/73
Птица, тушенная в томате	60/70	88/103
Каша рассыпчатая с овощами, м/сл	110/130	156/184
Компот из св.сливы сахар	150/180	73/88
Хлеб йод./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	540/660	482/585
ПОЛДНИК		
Кефир	160/180	76/90
Оладьи с повидлом	65/75	166/192
	225/255	242/282
УЖИН		
Рагу из овощей	190/210	180/200
Кофейный напиток с молоком	180/200	86/91
Хлеб йод./ ржаной	10/20/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	400/450	388/443
ВСЕГО:	1640/1870	1605/1850