



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «21» 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>		
Запеканка из творога с морковью	120/150	281/351
Соус сметанный	30/50	25/42
Молоко кипячёное	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>ОБЕД</b>		
Помидор солёный	40/50	5/7
Суп картофельный с бобовыми, м/р.	150/180	62/74
Котлета рубленая	50/60	110/121
Каша рассыпчатая, м/сл.	110/130	110/119
Сок фруктовый	180/200	73/88
Хлеб пшен./ржаной	20/20//20/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>570/670</b>	<b>441/513</b>

<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/180	76/90
Булочка «Школьная»	60/70	151/181
<b>Всего</b>	<b>210/250</b>	<b>229/276</b>

<b>УЖИН</b>		
Суп молочный с крупой, м/сл.	150/200	226/271
Чай с сахаром	150/200	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/20/20/30	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>350/450</b>	<b>388/474</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1475/1775</b>	<b>1605/1920</b>