



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «21» Октября 2021 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Суп молочный с манной крупой с м/с	150/180	110/132
Яйцо вареное	40/40	63
Кофейный напиток с молоком	150/180	76/91
Хлеб пшеничный	30\40	73/97
Масло сливочное	5	33
Итого за завтрак:	375/445	355/416
2- завтрак		
Банан	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:	100	44/44
ОБЕД		
Суп картофельный с крупой, м/р	150/180	54/65
Тефтели мясные (1 вариант)	70/90	93/106
Капуста тушеная	110/150	83/98
Компот из св.сливы	150/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	500/650	351.4/487
ПОЛДНИК		
Кефир	160/185	78/90
Вафли	30\50	123/208
Сыр	10/15	36/54
Итого за полдник:	200/250	237/352
УЖИН		
Огурец солёный	40/50	9/11
Биточки рыбные запеченные	60/70	74/86
Каша рассыпчатая, м/сл	110/130	104/123
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/20/20/20	52
Итого за ужин:	400/470	298/344
ВСЕГО:	1575/1915	1285.4/1643