



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «22» декабря 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>		
Пудинг из творога с яблоком	120/150	251/313
Соус молочный	30/50	25/42
Какао с молоком, сахар	150/180	91
Хлеб пшеничный	30/40	72/97
Масло сливочное	5/5	33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335/425</b>	<b>472/576</b>

<b>ОБЕД</b>		
Помидор солёный	40/50	9/11
Щи из кваш. капусты с картофелем, м/р	150/180	51/61
Жаркое по-домашнему ,м/сл.	150/180	109/121
Компот из сухофруктов, сахар	180/200	76/84
Хлеб пшен./ржаной	10/20/20/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>550/660</b>	<b>422/499</b>

<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко кипячёное	160/190	76/90
Булочка «Алтайская»	50/60	138/166
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210/250</b>	<b>214/256</b>

<b>УЖИН</b>		
Печень говяжья по-строгановски	90/110	116/141,6
Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	110/130	162/192
Чай с сахаром	150/180	33/40
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400/460</b>	<b>412/498</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1495/1795</b>	<b>1564/1872,5</b>