



Утверждаю

Заведующий МБДОУ №5

И.А. Рубликова

МЕНЮ

на «23» ноября 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 макар.изд. с м/сл	150/180	109/130,7
Яйцо варёное	40	63
Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	375/445	367/415
2- завтрак		
Банан	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Икра свекольная	40/50	5/7
Борщ с капустой и картофелем	150/180	62/74
Котлета рубленая	60/70	139/162
Картофель отварной с м/сл	110/130	104/123
Компот из сухофруктов,сах.	150/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	540/650	460/556
ПОЛДНИК		
Кефир	160/190	76/90
Пряник	30/50	63/105
Сыр	10/15	36/54
	200/250	175/250
УЖИН		
Рыба, тушенная с овощами	100/120	92/110
Каша пшеничная с м/сл	110/130	162/192
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	400/480	388/474
ВСЕГО:	1635/1895	1567/1872