



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ на «25» Января 2022 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 макаронными из-ями, м/сл	150/180	109/130,7
Яйцо варёное	40	63
Какао с молоком	150/180	89/107
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	375/445	367/430,7
2- завтрак		
Бананы	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Салат из квашеной капусты с луком, м/р.	40/50	18/22
Борщ с капустой и картофелем	150/180	68/74
Котлета рубленая	60/70	139/162
Картофель отварной с м/сл	110/130	104/123,4
Компот из сухофруктов, сахар	150/180	93/101,7
Хлеб пшен./ржаной	10/20/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	540/660	470.4/613.1
ПОЛДНИК		
Кефир	160/185	76/90
Пряник	30/50	63/105
Сыр	10/15	48/54
	200\250	187/249
УЖИН		
Рыба, тушенная с овощами	100/120	92/110
Каша пшеничная , рассыпчатая, м/сл	110/130	162/192
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20\20/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	400/470	410/447
ВСЕГО:	1615/1925	1478.4/1783.8