



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «25» 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 манной крупой, м/сл. | 150/180 | 110/132 |
| Яйцо вареное | 40/40 | 63/63 |
| Какао с молоком | 150/180 | 76/91 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 73/97 |
| Масло сливочное | 5/5 | 33/33 |
| Итого за завтрак: | 375/445 | 355/441 |
| 2- завтрак | | |
| Банан | 90/100 | 44/44 |
| Итого за 2-ой завтрак: | 90/100 | 44/44 |
| ОБЕД | | |
| Свекольник, м/сл | 150/180 | 69/83 |
| Тефтели мясные (1й вариант) | 70/80 | 93/106 |
| Капуста тушеная, м/р. | 110/150 | 83/93 |
| Хлеб пшен./ржаной | 10/10/20/30 | 24,2/24,2/52/78 |
| Компот из сухофруктов, сахар | 150/180 | 73/85 |
| Итого за обед: | 510/630 | 394/469 |
| ПОЛДНИК | | |
| Кефир | 160/190 | 76/90 |
| Вафли | 30/50 | 200/208 |
| Сыр | 10/15 | 36/54 |
| | 200/255 | 312/352 |
| УЖИН | | |
| Зел.горошек консервир. | 40/50 | 34/42 |
| Котлета рыбная | 60/70 | 74/86 |
| Каша пшённая рассыпчатая с м/сл | 110/130 | 162/192 |
| Чай с лимоном | 180/180 | 34/41 |
| Хлеб пшен./ ржаной | 10/10/20/20 | 49/73/52/52 |
| Итого за ужин: | 410/470 | 405/486 |
| ВСЕГО: | 1585/1900 | 1510/1792 |