



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ на 27» Января 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 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 | | |
| Яблоки | 100 | 44/44 |
| Итого за 2-ой завтрак: | 100 | 44/44 |
| ОБЕД | | |
| Рассольник Ленинградский, м/р | 150/180 | 54/65 |
| Тефтели мясные | 70/80 | 93/106 |
| Капуста тушёная, м/сл. | 110/150 | 83/98 |
| Компот из сухофруктов, сахар | 150/180 | 73/88 |
| Хлеб пшен./ржаной | 10/10/20/30 | 24,2/24,2/52/78 |
| Итого за обед: | 500/640 | 351.4/487 |
| ПОЛДНИК | | |
| Кефир | 160/190 | 78/90 |
| Вафли | 30\50 | 123/208 |
| Сыр | 10/15 | 49/54 |
| Итого за полдник: | 200/255 | 237/352 |
| УЖИН | | |
| Котлета рыбная | 60/70 | 225/271 |
| Каша рассыпчатая, м/сл. | 100/120 | 22/37 |
| Икра кабачковая | 40/50 | 48/52 |
| Чай с лимоном | 150\180 | 40 |
| Хлеб пшен./ ржаной | 20/30/20/20 | 48/73/52 |
| Итого за ужин: | 400/460 | 387/473 |
| ВСЕГО: | 1575/1900 | 1374/1772 |