



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «27» Сентябрь 2021 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.
Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Икра кабачковая консервированная	40/50	6/7
Омлет натуральный	60	127
Макарон. изд-я отварные с м/сл	100	110
Чай с молоком	150/180	77/92
Хлеб пшеничный йод.	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	385/435	426/495
2- завтрак		
Сок	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:	100	44/44
ОБЕД		
Помидор свежий	40/50	5/7
Суп картофельный с крупой на кур/б	150/180	54/65
Плов из птицы	150/190	269/341
Компот из св.алычи	150/180	73/88
Хлеб пшен.йод./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	520\640	477/603
ПОЛДНИК		
Кефир	160/190	76/90
Ватрушка с творогом	50/60	144/173
	210\250	234/263
УЖИН		
Рагу из овощей	180/200	180/200
Какао с молоком	180/200	107/119
Хлеб пшен.йод./ ржаной	20/30/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	400/450	388/443
ВСЕГО:	1615/1875	1605/1850