



Утверждаю  
Заредующий МБДОУ №5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ на «28» Января 2022год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций( гр.)	Калорийность порции(ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
Пудинг из творога с рисом	120/150	306/382
Соус сметанный	30/50	22/37
Молоко кипячёное	160/160	91
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>345/405</b>	<b>525/640</b>

### 2- завтрак

Яблоки	100	44/44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>44/44</b>

### ОБЕД

Салат из квашеной капусты с луком, м/р.	40/50	29/36
Свекольник м/р.	150/180	51/61
Гуляш из отварной говядины	60/70	109/121
Макаронные изделия отварные с м/сл	110/130	100/119
Сок фруктовый	150/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/20//20/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>540/660</b>	<b>410,4/555</b>

### ПОЛДНИК

Кефир	160/180	76/90
Булочка «Розовая»	50/70	129/155
	<b>210/250</b>	<b>205/245</b>

### УЖИН

Суп молочный с крупой, м/сл.	180/180	110/132
Яйцо варёное	40	63
Чай с сахаром	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/30	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>380/450</b>	<b>308/340</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1575/1865</b>	<b>14094/1824</b>