



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 5  
И. А. Бубликова

## МЕНЮ

на «28» сентября 2021 год.

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

Наименование блюда	Масса порций( гр.)	Калорийность порции(ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с макарон.изд. с м/сл	150/180	109/130,7
Яйцо варёное	40	63/63
Кофейный напиток с молоком	150/180	89/107
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335/405</b>	<b>367/430</b>
<b>2- завтрак</b>		
Банан	100	44/44
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		
<b>ОБЕД</b>		
Икра из. баклажан	40/50	5/7
Борщ с капустой и картофелем	150/180	62/74
Котлета рубленая	60/70	139/162
Картофель отварной с м/сл	110/130	104/123
Компот из св.сливы	150/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/10//20/30	24,2/24,2/52/78
<b>Итого за обед:</b>	<b>540/650</b>	<b>460/556</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	160/190	76/90
Пряник	30/50	63/105
Сыр	10/15	36/54
	<b>200/250</b>	<b>175/250</b>
<b>УЖИН</b>		
Рыба тушеная с овощами	100/120	92/110
Каша пшеничная с м/сл	110/130	162/192
Чай с лимоном	150/180	34/41
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	49/73/52/52
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400/480</b>	<b>388/474</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1635/1895</b>	<b>1567/1872</b>