



Утверждаю
заведующий МБДОУ №5
И.А. Бубликова

МЕНЮ

на «29» октября 2021 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога с морковью	120/150	281/351
Соус сметанный	30/50	22/37
Молоко кипяченое	160	91
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33
Итого за завтрак:	345/405	500/609
2- завтрак		
Яблоко	100	44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Салат из кв.капусты с луком	40/50	5/7
Суп картофельный с бобовыми, м/р	150/180	81/97
Жаркое по-домашнему	170/200	204/241
Сок	180/200	76/84
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/30	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	570/670	442/531
ПОЛДНИК		
Кефир	160/190	76/90
Булочка «Школьная»	50/60	143/172
	210/250	219/262
УЖИН		
Суп молочный с пшённой крупой с м/сл	180/200	127/141,6
Яйцо варёное	40/40	63/63
Чай с сахаром	150/180	33/40
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	48,7/73/52/52
Итого за ужин:	410/470	324/370
ВСЕГО:	1635/1895	1528/1814