



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ на «30» ноября 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 рисовой крупой с м/сл	150/180	109/130,7
Какао с молоком	150/180	89/107
Яйцо вареное	40/40	63/63
Хлеб пшеничный	30/40	73/97
Масло сливочное	5/5	33/33
Итого за завтрак:	375/445	367/430
2- завтрак		
Апельсин	100	44/44
Итого за 2-ой завтрак:		
ОБЕД		
Салат из свеклы с солёным огурцом	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 сухофруктов, сахар	150/180	73/88
Хлеб пшен./ржаной	10/10/20/20	24,2/24,2/52/78
Итого за обед:	540/640	460/556
ПОЛДНИК		
Кефир	160/185	76/90
Печенье	30/50	63/105
Сыр	10/15	36/54
	200/250	175/250
УЖИН		
Рыба, тушенная 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	20/30/30/30	49/73/52/52
Итого за ужин:	420/490	398/479
ВСЕГО:	1635/1925	1381/1696