**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****31.10.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетичценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Суп молочный манный | 200 | 131 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Сыр  | 7,5 | 50,63 |
| Чай с лимоном | 180/7 | 41,0 |
| Итого за завтрак | 429 | 334,2 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 45,0 |
|  Итого за 2 завтрак  | 100 | 45,0 |
| **Обед** | Свежие помидоры | 60 | 10,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 67,8 |
| Каша вязкая из крупы гречневой | 165 | 146 |
| Котлеты мясные рубленные | 80 | 185,34 |
| Компот из смородины св/м | 180 | 81,72 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Итого за обед | 753 | 640,19 |
| **Полдник** | Крендель сахарный | 70 | 259 |
| Молоко кипяченное | 180 | 100,8 |
| Итого за полдник  | 250 | 359,8 |
|  | Итого за день | 1532 | 1379,2 |
|  |