**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****29.11.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180 | 119,16 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло | 5 | 33 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 91 |
| Итого за завтрак | 395 | 321,76 |
| **Второй завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 44 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 44 |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 51,54 |
| Суп картофельный с фасолью | 180 | 95,94 |
| Запеканка из печени с рисом | 185 | 367,6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Итого за обед | 673 | 776,61 |
| **Полдник** | Сырники из творога | 80 | 187,2 |
| Сгущенное молоко | 15 | 264,5 |
| Напиток кисломолочный | 180 | 126 |
|  | Итого за полдник | 275 | 541,66 |
|  | Итого за день | 1443 | 1720,03 |
|  |