**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****14.10.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Макароны отварные с сыром | 150/15 | 251,42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 101,1 |
| Итого за завтрак | 400 | 464,12 |
| **Второй завтрак** | Яблоки  | 100 | 44 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 44 |
| **Обед** | Свежие огурцы | 60 | 9 |
| Суп картофельный, с рыбными фрикадельками  | 200 | 112,68 |
| Перец, фаршированный мясом и рисом | 160 | 167 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Кисель из повидла | 180 | 80,46 |
| Итого за обед | 718 | 517,67 |
| **Полдник** | Крендель сахарный | 70 | 259 |
| Ряженка  | 180 | 90,0 |
| Итого за полдник  | 250 | 349 |
|  | Итого за день | 1468 | 1374,79 |
|  |