**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****30.11.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Яйца варенные | 40 | 63 |
| Икра кабачковая | 100 | 116 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло | 5 | 33 |
| Сыр  | 6 | 21,6 |
| Какао с молоком | 180 | 107 |
| Итого за завтрак | 361 | 419,2 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 45,0 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 45,0 |
| **Обед** | Салат из свеклы | 60 | 56,34 |
| Рассольник ленинградский | 180 | 86,94 |
| Котлеты, рубленные из курицы | 80 | 223 |
| Пюре картофельное | 160 | 146,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 56,70 |
| Напиток из шиповника | 180 | 79,0 |
| Итого за обед  | 728 | 740,21 |
| **Полдник** | Винегрет овощной | 50 | 183,75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сок фруктовый | 180 | 81 |
|  | Итого за полдник  | 270 | 214,6 |
|  | Итого за день | 1459 | 1418,0 |
|  |