**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****09.12.2022****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 | 180 | 91 |
| Итого за завтрак | 380 | 454,02 |
| **Второй завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 44 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 44 |
| **Обед** | Суп картофельный, с рыбными фрикадельками  | 180/18 | 80,82 |
| Тефтели мясные | 80 | 22,3 |
| Капуста тушенная | 180 | 135,18 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Компот из смеси ягод св/м | 180 | 81,72 |
| Итого за обед | 706 | 468,55 |
| **Полдник** | Крендель сахарный | 70 | 259 |
| Напиток кисломолочный | 180 | 126 |
| Итого за полдник  | 250 | 385 |
|  | Итого за день | 1436 | 1351,57 |
|  |