**МЕНЮ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА**  **13.10.2022**  **3-7 лет** | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ  «Детский сад «Журавлик»  \_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Омлет «Драчена» | 85 | 160 |
| Икра кабачковая | 80 | 92,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло | 5 | 33 |
| Сыр | 7,5 | 50,63 |
| Какао с молоком | 200 | 118,89 |
| Итого за завтрак | 407 | 533,92 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 45,0 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 45,0 |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 51,54 |
| Борщ с картофелем | 200 | 87,8 |
| Плов из птицы | 210 | 399 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Кисель из смородины св/м | 180 | 99,72 |
| Итого за обед | 718 | 875 |
| **Полдник** | Зефир | 40 | 147,0 |
| Яблоки свежие | 100 | 44 |
| Чай с лимоном | 180 | 89 |
|  | Итого за прием | 320 | 280 |
|  | Итого | 1545 | 1733,92 |
|  | | | |