**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****18.10.2022****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» | 200 | 132,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло | 5 | 33 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 91 |
| Итого за завтрак | 415 | 335 |
| **Второй завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 44 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 44 |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 51,54 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 106,6 |
| 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 | 693 | 787,27 |
| **Полдник** | Сырники из творога | 100 | 234 |
| Сгущенное молоко | 15 | 264,5 |
| Йогурт | 180 | 90,0 |
|  | Итого за полдник | 295 | 588,46 |
|  | Итого за день | 1503 | 1754,73 |
|  |