**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****22.12.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой гречневой | 180 | 119,16 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Чай с молоком | 180 | 89 |
| Итого за завтрак | 395 | 319,76 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 45 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 45 |
| **Обед** | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 52,44 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 85,14 |
| Котлета рыбная любительская | 80 | 116 |
| Пюре картофельное | 160 | 146,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 113 |
| Итого за обед | 728 | 661,51 |
| **Полдник** | Пудинг из творога  | 100 | 255 |
| Молоко кипяченное | 180 | 100,8 |
|  | Итого за полдник  | 280 | 355,8 |
|  | Итого за день | 1503 | 1382,07 |
|  |