**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** | Суп молочный с крупой рисовой | 200 | 132,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Чай с молоком | 180 | 89 |
| Итого за завтрак | 415 | 333 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 45 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 45 |
| **Обед** | Салат из свеклы | 60 | 56.34 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 94,6 |
| Котлета рыбная любительская | 90 | 116 |
| Пюре картофельное | 150 | 190 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 113 |
| Итого за обед | 748 | 718,47 |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 70 | 196,2 |
| Молоко кипяченное | 180 | 100,8 |
|  | Итого за полдник  | 250 | 297 |
|  | Итого за день | 1513 | 1393,5 |
|  |