**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****28.10.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Каша вязкая из крупы пшенной с изюмом | 200 | 297 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 91 |
| Итого за завтрак  | 415 | 499,6 |
| **Второй завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 44 |
| И того за 2 завтрак | 100 | 44 |
| **Обед** | Свежие помидоры | 60 | 10,8 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 106,6 |
| Запеканка картофельная с печенью | 180 | 247,2 |
| Напиток из шиповника | 180 | 79,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Итого за обед  | 680 | 637,67 |
| Итого за обед | 693 | 787,27 |
| **Полдник** | Запеканка из творога  | 100 | 247 |
| Молоко сгущенное  | 30 | 76,8 |
| Кефир  | 180 | 90,0 |
|  | Итого за полдник  | 310 | 413,8 |
|  | Итого за день | 1505 | 1518,4 |
|  |