**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****21.10.2022****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 гречневой | 200 | 132,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Сыр  | 7,5 | 50,63 |
| Чай с лимоном | 180/7 | 41 |
| Итого за завтрак | 422 | 335,63 |
| **Второй завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 44,0 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 44,0 |
| **Обед** | Салат из свеклы | 60 | 56,3 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 139,0 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 265 |
| Компот из свежих ягод | 180 | 81,72 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Итого за обед  | 728 | 690,55 |
| **Полдник** | Пирог, открытый с повидлом | 70 | 198,0 |
| Молоко кипяченное | 180 | 100,8 |
| Итого за полдник  | 250 | 298,8 |
|  | Итого за день | 1500 | 1369,0 |
|  |