**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****20.12.2022****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 | 150 | 235 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Чай с молоком | 180 | 89 |
| Итого за завтрак  | 365 | 435,6 |
| **Второй завтрак** | Яблоки свежие | 100 | 44 |
| И того за 2 завтрак | 100 | 44 |
| **Обед** | Салат из капусты  | 60 | 51,54 |
| Суп картофельный с горохом | 180 | 95,94 |
| 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  | 668 | 622,21 |
| **Полдник** | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 80/15 | 197,6 |
| Напиток кисломолочный  | 180 | 126 |
|  | Итого за полдник  | 275 | 323,6 |
|  | Итого за день | 1413 | 1425,41 |
|  |