**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****03.11.2022****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 лимоном | 180/7 | 41 |
| Итого за завтрак | 422 | 285 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 45,0 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 45,0 |
| **Обед** | Свежие помидоры | 60 | 10,8 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 82,0 |
| Рыба отварная с маслом | 85 | 164 |
| Макароны отварные | 150 | 155,1 |
| Кисель из смеси ягод св/морож | 180 | 99,72 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Итого за обед  | 743 | 660,15 |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 70 | 196,2 |
| Напиток кисломолочный | 180 | 92.0 |
| Итого за полдник  | 250 | 288,2 |
|  | Итого за день | 1515 | 1323,86 |
|  |