**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****23.11.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 80 | 157 |
| Салат из зеленого горошка | 80 | 66,88 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Сыр  | 6 | 21,6 |
| Какао с молоком | 180 | 107 |
| Итого за завтрак | 381 | 464,08 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый  | 100 | 45,0 |
| Пряники  | 35 | 128,2 |
| Итого за 2 завтрак | 135 | 173,62 |
| **Обед** | Соленые помидоры | 60 | 10,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 61,02 |
| Плов из птицы | 210 | 399 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Кисель из повидла | 180 | 80,46 |
| Итого за обед  | 623 | 699,81 |
| **Полдник** | Винегрет овощной | 60 | 55,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Чай с лимоном | 180 | 41 |
|  | Итого за прием  | 277 | 174,6 |
|  | Итого  | 1416 | 1512,11 |
|  |