**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****19.10.2022****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  | 7,5 | 50,63 |
| Какао с молоком | 200 | 118,89 |
| Итого за завтрак | 402 | 306,11 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 45,0 |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 45,0 |
| **Обед** | Свежие огурцы | 60 | 9,0 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 96,6 |
| Котлеты, рубленные из курицы | 80 | 223 |
| Пюре картофельное | 160 | 146,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 56,70 |
| Напиток из шиповника | 180 | 79,0 |
| Итого за обед  | 738 | 702,53 |
| **Полдник** | Печенье  | 40 | 147 |
| Яблоки свежие  | 100 | 44 |
| Чай с сахаром | 180 | 33,6 |
|  | Итого за полдник  | 320 | 280 |
|  | Итого за день | 1560 | 1336,68 |
|  |