**МЕНЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДАТА****10.10.2022****3-7 лет** | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад «Журавлик»\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Черных |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетиччценность (ккал.)** |
| **Завтрак** | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 132,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Сливочное масло  | 5 | 33 |
| Чай с лимоном | 180/4 | 41,0 |
| Итого за завтрак | 415 | 285 |
| **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 |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным | 160 | 219 |
| Компот из свежих ягод | 180 | 81,72 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 78,6 |
| Хлеб ржаной | 38 | 69,93 |
| Итого за обед | 668 | 554,85 |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 70 | 196,2 |
| Чай с молоком | 180 | 89 |
| Итого за полдник | 250 | 285,2 |
|  | Итого за день  | 1433 | 1170,05 |