


Утверждаю:  
 Заведующий  
 Детский сад «Солнышко» с. Борское  
 О.П. Смагина  
 «01» \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 2022г.

# Меню

## дневного рациона

### на 01.11.2022 г.

День 7	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>159,78/174,31</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>120,98/181,33</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>17,6/17,6</i>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>385,36/494,14</b>
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<b>34,1/34,1</b>
Обед	<i>Суп – уха из свежей рыбы</i>	<i>130/180</i>	<i>118,55/150,3</i>
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>146,73/187,89</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>69,6/87,0</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,9</i>
<b>Итого за обед</b>			<b>463,46/570,09</b>
Уплот.полдник	<i>Каша «Дружба» молочная жидкая</i>	<i>150/180</i>	<i>154,30/247,02</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,48</i>
<b>Итого за полдник</b>			<b>414,13/554,0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1297,05/1652,33</b>