


Утверждаю:  
 Заведующий  
 Детский сад «Солнышко» с. Борское  
 О.П. Смагина  
 «01» \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 2022г.

# Меню

## дневного рациона

### на 01.12.2022 г.

| День 9                  | Наименование блюда                                   | Масса порции<br>(1,5-3лет / 3-7лет) | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Завтрак                 | Каша перловая молочная<br>жидкая                     | 140/150                             | 157,38/178,25                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 20/30                               | 47,0/70,5                         |
|                         | Бутерброд с маслом, сыром                            | 40/60                               | 120,98/211,10                     |
|                         | Какао на молоке                                      | 150/180                             | 177,36/212,83                     |
|                         | Яблоко   | 30/30                               | 17,6/17,6                         |
|                         |  |                                     |                                   |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |                                     |                                   |
| 2-ой завтрак            | Кефир  | 50/50                               | <b>18,67 / 18,67</b>              |
| Обед                    | Суп картофельный с курицей,<br>гречками, со сметаной | 130/8/180/10                        | 164,13/183,83/                    |
|                         | Плов из отварной курицы                              | 150/200                             | 225,75/367,0                      |
|                         | Лимонный напиток                                     | 150/180                             | 0,45/0,54                         |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 20/20                               | 47,0/47,0                         |
|                         | Хлеб ржаной  | 40/50                               | 69,6/87,0                         |
|                         |  |                                     |                                   |
| <b>Итого за обед</b>    |  |                                     |                                   |
| Уплот.полдник           | Овощное рагу   | 140/160                             | 130,91/149/61                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 20/30                               | 47,0/70,5                         |
|                         | Ватрушка с повидлом                                  | 50/60                               | 223,42/268,1                      |
|                         | Чай с сахаром  | 160/180                             | 33,68/50,4                        |
| <b>Итого за полдник</b> |  |                                     | <b>435,01/538,61</b>              |
| <b>Итого за день</b>    |  |                                     | <b>1480,94/1932,93</b>            |