


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

# Меню

## дневного рациона

### на 08.11.2022 г.

День 2	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	110/120	159,78/171,31
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/60	120,98/181,33
	<i>Чай с сахаром</i>	180/200	45,36/50,4
	<i>Апельсин</i>	30/30	12,9/12,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>386,02/486,44</b>
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	50/50	25,0/25,0
Обед	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	130/180	117,17/149,12
	<i>Гуляш из курицы</i>	50/70	133,8/187,32
	<i>Отварные макаронные изделия</i>	100/130	167,26/217,44
	<i>Компот из свежих яблок</i>	150/180	81,58/107,9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/20	47,0/40,7
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	69,6/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>616,51/789,48</b>
Уплот.полдник	<i>Каша геркулесова молочная жидкая</i>	160/180	194,59/218,91
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180/200	111,4/212,22
<b>Итого за полдник</b>			<b>353,01/501,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1380,54/1802,55</b>