


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

# Меню

## дневного рациона

### на 05.12.2022 г.

<i>День 1</i>	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша пшениная молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>144,3/184,38</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>160/180</i>	<i>135,86/212,83</i>
	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>15,6/15,6</i>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>344,77/485,31</b>
2-ой завтрак	<i>Снежок</i>	<i>50/50</i>	<b>18,67/18,67</b>
Обед	<i>Щи с мясом, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>148,6/205,78</i>
	<i>Суфле рыбное</i>	<i>100/130</i>	<i>162,45/211,19</i>
	<i>Тушёная свёкла</i>	<i>50/70</i>	<i>47,98/107,98</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>69,6/87,0</i>
<b>Итого за обед</b>			<b>560,38/675,28</b>
Уплот.полдник	<i>Картофель, тушеный в молоке</i>	<i>120/140</i>	<i>219,86/239,0</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Булочка «дорожная»</i>	<i>50/60</i>	<i>160,56/234,08</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>160/180</i>	<i>44,8/50,4</i>
<b>Итого за полдник</b>			<b>472,22/570,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1394,04/1792,26</b>