

Утверждаю:
 Заведующий
 Детский сад «Солнышко» с. Борское
О.П. Смагина
 «15» _____ 12 _____ 2022г.

Меню

дневного рациона

на 15.12.2022 г.

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