


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

Меню

дневного рациона

на 20.12.2022 г.

<i>День 2</i>	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
Итого за завтрак			386,02/486,44
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
Итого за обед			616,51/789,48
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
Итого за полдник			353,01/501,63
Итого за день			1380,54/1802,55