


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

# Меню

## дневного рациона

### на 29.12.2022 г.

День 9	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша перловая молочная 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, 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>