


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

# Меню

## дневного рациона

### на 30.12.2022 г.

<i>День 10</i>	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150/160	137,98/219,17
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180/200	199,98/235,8
	<i>Апельсин</i>	30/30	13,8/13,8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>398,6/539,27</b>
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	50/50	34,1/34,1
Обед	<i>Борщ с курицей, со сметаной</i>	130/180	114,27/122,68
	<i>Биточки из кур</i>	50/70	97,68/102,1
	<i>Каша гречневая с овощным соусом</i>	100/130	184,6/191,3
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150/180	84,75/101,7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	69,6/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>597,90/675,28</b>
Уплот.полдник	<i>Картофель, запечённый под омлетом</i>	120/140	219,86/239,0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/20	47,0/47,0
	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	50/60	160,56/234,08
	<i>Чай с лимоном</i>	160/180	44,8/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>472,04/570,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1502,64/1819,56</b>