


Утверждаю:
 Заведующий
 Детский сад «Солнышко» с. Борское
 О.П. Смагина
 «10» _____ 01 _____ 2023г.

Меню

дневного рациона

на 10.01.2023 г.

День 7	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	110/120	159,78/174,31
	<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	40,0/50,4
	<i>Яблоко</i>	30/30	17,6/17,6
Итого за завтрак			385,36/494,14
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	50/50	34,1/34,1
Обед	<i>Суп – уха из свежей рыбы</i>	130/180	118,55/150,3
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	150/200	146,73/187,89
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/20	47,0/47,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	69,6/87,0
	<i>Компот из свежих яблок</i>	150/180	81,58/97,9
Итого за обед			463,46/570,09
Уплот.полдник	<i>Каша «Дружба» молочная жидкая</i>	150/180	154,30/247,02
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Какао на молоке</i>	180/200	212,83/236,48
Итого за полдник			414,13/554,0
Итого за день			1297,05/1652,33

