


Утверждаю:  
 Заведующий  
 Детский сад «Солнышко» с. Борское  
 О.П. Смагина  
 «12» \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2023г.

# Меню

## дневного рациона

### на 12.01.2023 г.

День 9	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>520,33/690,28</b>
2-ой завтрак	<i>Кефир</i>	50/50	<b>18,67 / 18,67</b>
Обед	<i>Суп картофельный с курицей, грёнками, 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
<b>Итого за обед</b>			<b>506,93/685,37</b>
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>435,01/538,61</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1480,94/1932,93</b>