


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

Меню

дневного рациона

на 20.01.2023 г.

<i>День 5</i>	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	150/180	166,79/200,15
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	70,5/94,0
	<i>Какао на молоке</i>	180/200	212,83/236,47
	<i>Яблоко</i>	30/30	15,6/15,6
<i>Итого за завтрак</i>			465,72/546,22
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	50/50	25,0/25,0
Обед	<i>Суп с клёцками, курицей, со сметаной</i>	130/180	121,79/200,15
	<i>Клёцки</i>	20/36	65,48/108,22
	<i>Ленивые голубцы с курицей</i>	150/200	212,02/287,4
	<i>Компот из свежих яблок</i>	150/180	81,58/107,9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	70,5/94,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	69,6/87,0
<i>Итого за обед</i>			621,27/884,67
Уплот.полдник	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром</i>	180/200	325,29/361,44
	<i>Чай с лимоном</i>	200/200	56,4/56,4
<i>Итого за полдник</i>			381,69/417,84
<i>Итого за день</i>			1493,36/1873,73