


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

# Меню

## дневного рациона

### на 30.01.2023 г.

<i>День 1</i>	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150/170	144,3/184,38
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Какао на молоке</i>	160/180	135,86/212,83
	<i>Яблоко</i>	30/30	15,6/15,6
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b>344,77/485,31</b>
2-ой завтрак	<i>Снежок</i>	50/50	<b>18,67/18,67</b>
Обед	<i>Щи с мясом, со сметаной</i>	130/180	148,6/205,78
	<i>Суфле рыбное</i>	100/130	162,45/211,19
	<i>Тушёная свёкла</i>	50/70	47,98/107,98
	<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><i>Итого за обед</i></b>			<b>560,38/675,28</b>
Уплот.полдник	<i>Картофель, тушеный в молоке</i>	120/140	219,86/239,0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/20	47,0/47,0
	<i>Булочка «дорожная»</i>	50/60	160,56/234,08
	<i>Чай с сахаром</i>	160/180	44,8/50,4
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b>472,22/570,48</b>
<b><i>Итого за день</i></b>			<b>1394,04/1792,26</b>