



## МЕНЮ (2 ДЕНЬ)

Дата 20.12. 2022г.

Утверждаю  
Зав. МДОУ д/с№13  
*Мещеряева* Рябухина Е.Н.



### Завтрак

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет
Каша пшеничная молочная	200	150	283,4	231,26
Батон	80	60	200	150
Чай с сахаром	200	150	68,63	46,98
Масло сливочное	10	8	74,8	59,84
Сок	100	100	42	42

### Обед

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет
Салат из свеклы	200	150	49,14	34,4
Рассольник со сметаной	150	120	83,04	84,7
Ёжики в томатно-сметанном соусе	75	50	199,19	133,8
Компот из кураги	50	40	64,7	90,6
Хлеб ржаной	50	40	106,8	85,44

### Полдник

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет
Ватрушка с творогом	90	90	321	321
Чай с сахаром	200	150	68,63	46,98
Зефир	30	30	98	98