



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

МЕНЮ (5 ДЕНЬ)

Дата 28.10.2022г.

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет
Каша ячневая молочная	200	150	227,54	172,43
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
Суп гороховый с гречками	200	150	120,56	136,2
Зраза рисовая с мясным фаршем с соусом	200/20	150/15	343	262,6
Кисель	200	150	101,9	37,2
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
Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
Салат зимний	60	40	61,9	41,7
Чай с сахаром	200	150	68,63	46,98
Печенье	30	30		125