



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

МЕНЮ (9 ДЕНЬ)

Дата 17.01 2023г.

Завтрак

| Наименование блюд | Масса порции | | Калорийность порции | |
|--------------------------|--------------|---------|---------------------|---------|
| | 3-7лет | 1-3 лет | 3-7лет | 1-3 лет |
| Каша гречневая с сахаром | 200 | 150 | 205,9 | 153,61 |
| 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 |
| Винегрет | 60 | 40 | 52,8 | 35,2 |
| Суп овощной | 200 | 150 | 106,65 | 61,8 |
| Запеканка с мясом | 220 | 150 | 466,3 | 238,4 |
| Компот из кураги | 200 | 150 | 95,6 | 80,6 |
| 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 |
| Пшено-рисовые биточки с шокол.подливой | 90 | 60 | 263,8 | 182,73 |
| Какао на молоке | 200 | 150 | 184,93 | 134,2 |