



## МЕНЮ (10 ДЕНЬ)



Утверждаю

Зав. МДОУ д/с№13

Рябухина Е.Н.

Дата 21.09 2023г.

### Завтрак

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет
Каша рисовая молочная	200	150	225,9	157,9
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
Уха	200	150	56,81	53,4
Котлеты с картофельным пюре	75/150	50/110	252,1	155,5
Компот из сухофруктов	200	150	64,7	40,8
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
Омлет	150	90	176,9	115,7
Чай с сахаром	200	150	68,63	46,98