



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

**МЕНЮ (6 ДЕНЬ)**

Дата 09.01. 2023г.

**Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет
Каша гречневая	200	150	225,9	181,87
Батон	80	60	200	150
Чай с сахаром и лимоном	200	150	70,8	48,53
Масло сливочное	10	8	74,8	59,84
Сок	100	100	42	42

**Обед**

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет
Салат из зел. горошка	50	35	45,7	32
Суп с лапшой на курином бульоне	200	150	66,55	48
Плов с курицей	70/150	50/120	395,5	219,86
Компот из сухофруктов	200	150	64,7	40,8
Хлеб ржаной	50	40	106,8	85,44

**Полдник**

Наименование блюд	Масса порции		Калорийность порции	
	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет
Сырники с фруктовой подливой	150/30	80/16	329,51	171,84
Чай с сахаром	200	150	68,63	46,98