

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "ЦРР-Д/С №71

"Сказка" г.Ставрополь

____ Л.А.Голошубова

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (осенне-зимнее)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	157,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	59,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	87,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/15	120,0
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	47,6
Итого за прием пищи:	365	471,8
II Завтрак		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / СОК	102	47,9
Итого за прием пищи:	102	47,9
Обед		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/7	75,9
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	267,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	158,7
ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КВАШЕННЫЕ	32	4,5
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	56,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	73,4
Итого за прием пищи:	689	738,9
Полдник		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ ЛУКОМ	100	249,6
КЕФИР	180	95,4
Итого за прием пищи:	280	345,0
Ужин		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/4	15,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20,4
Итого за прием пищи:	164	36,1
Всего за день:		1 639,8

