

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) |
| **Завтрак:** |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 145,2 |
| Бутерброд с сыром | 40/12 | 148,33 |
| Чай | 200 |  |
| с сахаром | 8 | 44,44 |
| **ИТОГО за завтрак** |  | **337,97** |
| **2 завтрак:** |  |  |
| Фрукты | 100 | 46 |
|  |  | **46** |
| **ИТОГО за 2 завтрак** |  |  |
| **Обед:** |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 44,52 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 108 |
| Рис отварной (гарнир) | 140 | 195,72 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 126 |
| Хлеб ржаной | 40 | 76 |
| Компот из сушеных фруктов (С витаминизация) | 200 | 113 |
| **ИТОГО за обед** |  | **663,24** |
| **Полдник** |  |  |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 35,88 |
| Яйцо вареное | 40 | 63 |
| Хлеб ржаной | 40 | 76 |
| Чай с сахаром | 200 | 45 |
| **ИТОГО за полдник** |  | **219,88** |
| **ВСЕГО за день** |  | **1267,1** |
|  |  |  |

**МЕНЮ**

**дошкольников**

**На 22.11. 2024г**