

# МЕНЮ

На 22 сентября 2023 года



Режимный момент	Наименование блюд	Норма			
		До 3-х лет		До 3-7 лет	
		Масса порции гр	Калорийность порции	Масса порции гр	Калорийность порции
<b>Завтрак</b>					
1-я мл. 08-55	1. Каша из смеси круп (гречка.перловка)в.2	150	213,87	200	286,83
2-я мл. 09-00	2. Бутерброд	30	102	40	136
Средняя 09-05	с маслом	8		12	
Старшая 09-07	3. Чай с лимоном	180	41	200	45,6
Подготов.09-10		368	356,87	452	468,43
<b>Завтрак 2</b>					
1-я мл. 10-30	1 Фрукты (яблоко)	100	44	100	44
2-я мл. 10-32					
Средняя 10-35					
Старшая 10-40					
Подготов.10-43	итого	100	44	100	44
<b>Обед</b>					
1-я мл. 11-50	1. Салат из кукурузы (консервированной)	40	39,72	60	59,58
2-я мл. 12-00	2. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	180	95,94	200	106,6
Средняя 12-15	3.Голубцы ленивые	140	191,63	160	219
Старшая 12-30	Хлеб ржаной	30	57	40	76
Подготов.12-40	5. Компот из сушеных фруктов (С витаминизация)	180	101,7	200	113
	итого	570	485,99	660	574,18
<b>Полдник</b>					
1-я мл. 16-00	1.Блины с повидлом	60	103,64	80	138,18
2-я мл. 16-05	2. Кефир	150	75	180	90
Средняя 16-10					
Старшая 16-15					
Подготов.16-20		210	178,64	260	228,18
	всего	1248	1065,5	1472	1314,79