



Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ №3 «Одуванчик»

Сихаджон Е.Е. Сихаджон

Меню «10» января 2022 года

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Каша манная молочная жидкая	200	190,61
2.	Отварное яйцо	40	63
3.	Хлеб пшеничный с маслом	23/6	101,49
4.	Кофейный напиток с молоком	200	132,83

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Сок фруктовый	152	88

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Суп (Полевой)	200	192,17
2.	Котлета из курицы	70	215,59
4.	Зеленый горошек	143	24,9
5.	Хлеб пшеничный	23	70,5
6.	Хлеб ржаной	40	100,5
7.	Компот из сухофруктов	200	82,19
8.	Каша гречневая	100	169,67

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорийность
1.	Картоф. отварной	125	131,22
2.	Икра.из отв.морков	80	99,46
3.	Хлеб пшеничный	13	47
4.	Булочка	70	204,92
5.	Чай с сахаром	200	33,05
6.	Фрукты свежие	130	61,1
ИТОГО калорийность за день:			1974,77