

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУОВ
«Детский сад «Колосок» с. Устинкино
Н.В. Лейман



М.П. 10 января 2023г

**Ежедневное меню горячего питания
МБДОУОВ «Детский сад «Колосок» с. Устинкино
на «10» января 2023г.**

Возрастная категория с 1-3 лет, с 3-7 лет
Длительность пребывания детей в ДОУ 10,5ч.

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС В ГРАММАХ	ККАЛ
1 ЗАВТРАК			
1.	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	0,150	149,73
	Чай с молоком	0,160	62,64
	Яйцо отварное	0,025	39,25
	Хлеб пшеничный	0,025	72,5
ИТОГО:			324,1
2 ЗАВТРАК			
2.	Сок	0,100	55,0
ИТОГО:			55,0
3.	ОБЕД		
	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	0,150	133,81
	Рыба запеченная	0,050	38,43
	Рис отварной	0,100	146,2
	Соус белый	0,020	15,0
	Икра кабачковая	0,040	22,0
	Напиток из плодов шиповника с витамином С	0,160	65,07
ИТОГО:			522,0
4.	ПОЛДНИК		
	Манник	0,050	145,33
	Чай с молоком	0,160	62,64
ИТОГО:			207,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1109,07

ВЕС В ГРАММАХ	ККАЛ
0,200	199,64
0,180	70,48
0,025	39,25
0,035	101,5
	410,9
0,100	55,0
	55,0
0,200	178,48
0,070	53,8
0,110	160,8
0,030	22,5
0,060	33,0
0,180	73,2
	652,2
0,070	203,4
0,180	70,48
	273,08
	1391,18