

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Погорельский детский сад»**



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Погорельский детский сад»
Боева О.Б.
« 18 » 01 2023г.

МЕНЮ

на « 19 » 01 2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность	
		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет		
9 день					
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	157,2	189,6
	Какао с молоком	180	200	121,1	157,7
	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	348,8	464,8
Обед					
	Суп картофельный с мясом кур	180	200	166,7	177,1
	Рыба запеченная	60	80	113,6	157,2
	Рис отварной	120	150	174,6	202,9
	Подлива по-домашнему	20	30	30,7	38,4
	Кисель	150	200	37,8	49,2
	Хлеб ржаной	40	50	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	610	760	566,3	832,8
Полдник					
	Ватрушка с творогом	80	80	269,9	269,9
	Чай с сахаром	180	200	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	260	280	307,8	307,8
	Всего за день:	1230	1090	1222,9	1605,4