

Утверждаю *Цепкова* О.В. Цепкова
 МБДОУ Д/сад "Зернышко" с Дедуровка

Меню: 21 февраля 2024г.
 сезон: осенне-зимний период
 неделя: первая

5 день

	Объем порций для детей до 3-х лет (гр)	энерг. ценность ккал	Объем порций для детей старше 3-х лет (гр)	энерг. ценность ккал
Завтрак				
Омлет натуральный	150	143,65	170	162,81
Бутерброд с маслом	23	74,24	25	80,7
Какао с молоком	160	76,8	200	96
итого		294,69		339,51
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	70	100	70
Обед				
Салат из соленых огурцов с луком	30	22,4	50	28
Суп картофельный с рисом и сметаной	150	82,03	180	98,44
Рыба тушеная в томате с овощами	60	78,05	70	91,06
Пюре картофельное	110	81,55	130	96,38
Гренки из пшенич хлеба	20	50	25	62,5
Хлеб ржано-пшеничный	19	43,68	24	55,18
Компот из с/ф витаминизированный	150	37,6	180	45,13
итого		395,31		476,69
Полдник				
Печенье	30	147	55	269,5
Чай с сахаром	150	26,1	180	31,32
итого		173,1		300,82
итого всего		945,19		1162,29

Шеф-повар *Пономарёва* /Пономарёва О.М./