УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ №254
_____Волощенко Т.Н.

МЕНЮ

На 13 _сентября_ 2021 года

День: понедельник (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Печень говяжья по-строгановски	65	75	2,86	3,30
Макароны отварные	100	120	140,73	168,80
Чай с сахаром	150	180	42,00	50,40
хлеб пшеничный	30	30	103	103
масло сливочное	5	5		
ИТОГО:	**350**	**410**	**288,59**	**325,5**
2ой завтрак яблоко	**100**	**100**	**47**	**47**
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Суп картофельный с горохом	150	180	105,60	126,80
Курица в соусе томатном	50	60	217,78	261,34
Картофель отварной	90	150	99,30	165,57
помидор свежий	10	20	2,09	4,18
Сок фруктовый	150	180	69,00	82,80
Хлеб ржаной	10	25	18,10	45,25
Хлеб пшеничный	10	15	23,33	35,60
ИТОГО :	**470**	**630**	**535,20**	**721,54**
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Полдник	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Кефир	180	200	101,20	112,52
печенье	20	50	70,00	175,00
ИТОГО:	**200**	**250**	**171,20**	**287,52**
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
УЖИН	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Яйцо отварное	40	40	62,80	62,80
Каша геркулесовая молочная	170	180	201,30	213,20
Какао с молоком	150	180	115,00	153,90
Хлеб пшеничный	25	25	58,33	58,33
хлеб ржаной	15	25	27,15	45,25
ИТОГО:	**400**	**450**	**464,58**	**533,48**
ИТОГО за целый день:	**1520**	**1840**	**1506,57**	**1915,04**