



Утверждаю  
 Заведующий МДОУ  
 детский сад «Родничок»  
 Золотухина Р.А.

Меню на 20 января

|                | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА  | Энергетическая ценность |      | Размер порции                       |                                    |
|----------------|---|-------------------------|------|-------------------------------------|------------------------------------|
|                |   | САД                     | ЯСЛИ | САД                                 | ЯСЛИ                               |
| Завтрак        | Каша молочная из всених хлопьев, кофейный напиток с молоком, вафли  | 385                     | 275  | 200<br>180<br>30                    | 150<br>180<br>15                   |
| 2-ой завтрак   | сок яблочный  | 92                      | 92   | 200                                 | 200                                |
| Обед           | Щура кабачковая (порция), суп картофельный с рыбными консервами (горбуша), тушенка, рис отварной, напиток из ягод шиповника, хлеб ржаной. | 835                     | 730  | 40<br>200<br>70<br>110<br>180<br>50 | 30<br>180<br>60<br>90<br>150<br>40 |
| Полдник        | Чай с сахаром, хлеб тушеный с повидлом  | 85                      | 65   | 200<br>30/20                        | 180<br>20/15                       |
| Ужин           | Запеканка из творога и моркови, со свежими яблоками, чай с сахаром  | 415                     | 325  | 160<br>30<br>200<br>50              | 130<br>20<br>180<br>30             |
| Итого за день: | хлеб тушеный  |                         |      |                                     |                                    |

М/сестра: *Ер*

Шеф-повар: *Ж*