УТВЕРЖДЕНО:

И.о директора МОУ ИРМО

«Большеголоустненская ООШ»

А.В.Шоноев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ежедневное меню**

**МОУ ИРМО "Большеголоустненская ООШ" Детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **3-7 лет** | | | | | | **1-3 года** | | |
| **№** | **Наименование блюда** | | | **Масса порции** | **Ккал** | | | | | **Масса порции** | **Ккал** | |
| **Прием пищи Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Пудинг из творога с яблоками | 1/180 | | | 114,80 | 1/130 | | | | | 104,50 |
| 2 | | Сыр твердых сортов в нарезке | 1/15 | | | 54,30 | 1/10 | | | | | 36,20 |
| 3 | | Чай с молоком и с сахаром | 1/200 | | | 51,10 | 1/180 | | | | | 45,99 |
| 4 | | Хлеб ржаной | 1/10 | | | 20,60 | 1/10 | | | | | 20,60 |
| 5 | | Батон в/с | 1/30 | | | 78,27 | 1/20 | | | | | 52,18 |
|  | | **Итого завтрак:** |  | | | **319,07** |  | | | | | **263,97** |
|  | |  |  | | |  |  | | | | |  |
|  | | **Второй завтрак** |  | | |  |  | | | | |  |
| 1 | | Напиток кисломолочный (йогурт) | 1/170 | | | 90,0 | 1/140 | | | | | 70,15 |
|  | | **Итого второго завтрака:** |  | | | 90,0 |  | | | | | 70,15 |
|  | | **Итого оба завтрака:** |  | | | **409,07** |  | | | | | **334,12** |
| **Прием пищи Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Помидор в нарезке | 1/50 | | | 10,83 | | | 1/30 | | | 6,50 |
| 2 | | Щи из свежей капусты со сметаной | 1/200 | | | 90,66 | | | 1/180 | | | 82,75 |
| 3 | | Макароны отварные с овощами | 1/150 | | | 196,90 | | | 1/110 | | | 144,01 |
| 4 | | Биточки из говядины ПФ | 1/80 | | | 126,92 | | | 1/60 | | | 79,60 |
| 5 | | Компот из кураги | 1/180 | | | 60,93 | | | 1/150 | | | 50,0 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 1\30 | | | 61,80 | | | 1/20 | | | 41,20 |
| 7 | | Хлеб пшеничный | 1/30 | | | 70,14 | | | 1/25 | | | 58,45 |
|  | | **Итого обед:** |  | | | **618,18** | | |  | | | **462,51** |
| **Прием пищи Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | | Баранка | 1/40 | | | 318,26 | | 1/40 | | | | 318,26 |
| 2 | | Кисель из апельсинов | 1/190 | | | 57,10 | | 1/150 | | | | 45,08 |
| 3 | | Фрукты свежие (мандарин) | 1/100 | | | 52,19 | | 1/95 | | | | 49,58 |
|  | | **Итого полдник:** |  | | | **427,55** | |  | | | | **412,92** |
|  | | **Итого за день:** |  | | | **1454.80** | |  | | | | 1209,55 |

**«04» декабря 2023 г.**