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 | | Каша манная молочная жидкая | 1/200/5 | | | 87,50 | 1/130/5 | | | | | 56,60 |
| 2 | | Чай без сахара | 1/200 | | | 1,20 | 1/180 | | | | | 0,36 |
| 3 | | Сыр твердых сортов в нарезке | 1/15 | | | 54,30 | 1/10 | | | | | 36,20 |
| 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:** |  | | | **241,87** |  | | | | | **165,84** |
|  | | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | | |  |  | | | | |  |
| 1 | | Напиток кисломолочный (Йогурт) | 1/170 | | | 90,0 | 1/140 | | | | | 70,15 |
|  | | **Итого второго завтрака:** |  | | | 90,0 |  | | | | | 70,15 |
|  | | **Итого оба завтрака:** |  | | | **331,87** |  | | | | | **235,99** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Огурец в нарезке | 1/50 | | | 6,67 | | | 1/30 | | | 4,0 |
| 2 | | Суп из овощей | 1/200 | | | 71,48 | | | 1/180 | | | 64,33 |
| 3 | | Котлета рыбная из белой рыбы ПФ | 1/70 | | | 116,37 | | | 1/60 | | | 76,48 |
| 4 | | Рис отварной | 1/150 | | | 203,60 | | | 1/130 | | | 176,58 |
| 5 | | Компот из брусники | 1/180 | | | 29,61 | | |  | | |  |
|  | | Сок фруктовый в ассортименте |  | | |  | | | 1/150 | | | 64,95 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 1/30 | | | 70,14 | | | 1/25 | | | 58,45 |
| 7 | | Хлеб ржаной | 1/30 | | | 61,80 | | | 1/20 | | | 41,20 |
|  | | **Итого обед:** |  | | | **559,67** | | |  | | | **486,00** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | | Напиток витаминизированный «Витошка» | 1/180 | | | 68,04 | |  | | | |  |
|  | | Напиток из плодов шиповника |  | | |  | | 1/150 | | | | 49,40 |
| 2 | | Фрукт свежий (банан) | 1/100 | | | 94,50 | | 1/95 | | | | 89,78 |
| 3 | | Блинчики со сгущенкой | 1/100 | | | 142,40 | | 1,100 | | | | 142,40 |
|  | | **Итого полдник:** |  | | | **304,94** | |  | | | | **281,58** |
|  | | **Итого за день:** |  | | | **1196,48** | |  | | | | **1003,56** |

**«07» декабря 2023 г.**