

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 34  
О.Н.Кулешова  
«31» октября 2023г.

**МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ**  
**индивидуальное**

Наименование	Грамм в одной порции	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Кисель витаминизированный	50	18,5 ккал
Рис отварной	100	147,627ккал
Чай	180	62 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	150	75ккал
<b>ОБЕД</b>		
Овощи соленые	81	13,2 ккал
Щи с капустой и картофелем	200	68,884 ккал
Плов из гов	165	280,936ккал
Кисель из смеси сухофруктов	180	104,828 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
Хлеб ржаной	40	85,6 ккал
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Чай	180	62 ккал
Макаронные изделия отварные	90	128,96 ккал
Хлеб пшеничный	20	45,8 ккал
Фрукты	133	55,062ккал
<b>ИТОГО</b>		1239,997 ккал