-

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

Дата: «»

Меню 1 д. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая молочная с маслом сливочным** | 150\5 | 180\5 | 4,34 | 5,21 | 7,98 | 9,58 | 23,91 | 28,69 | 185,71 | 222,85 |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 5/15 | 5/20 | 1,23 | 1,54 | 3,78 | 4,73 | 7,3 | 9,13 | 68 | 85 |
| **Чай с молоком** | 150 | 180 | 2,22 | 2,66 | 1,95 | 2,34 | 11,93 | 14,32 | 74,16 | 88,99 |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Фрукты свежие-яблоко** | 60 | 80 | 0,24 | 0,32 | 0,24 | 0,32 | 5,88 | 7,84 | 26,4 | 35,2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Икра морковная** | 40 | 60 | 0,88 | 1,32 | 1,84 | 2,76 | 4,35 | 6,252 | 37,48 | 56,22 |
| **Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)** | 150 | 180 | 1,63 | 1,956 | 3,57 | 4,284 | 8,21 | 9,852 | 7,05 | 8,46 |
| **Рулет из рыбы с маслом сливочным** | 60\5 | 80\5 | 7,93 | 10,37 | 4,38 | 5,73 | 7,03 | 9,19 | 99 | 129,46 |
| **Пюре картофельное** | 110 | 120 | 0,24 | 0,26 | 3,52 | 3,84 | 14,99 | 16,35 | 100,65 | 109,80 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 1,03 | 1,03 | 10,02 | 10,02 | 52,2 | 52,2 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 32 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 70,95 | 70,95 |
| **Сок фруктовый** | 180 | 180 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 25,09 | 103,14 | 103,14 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Омлет с зеленым горошком** | 60/5 | 80/5 | 4,57 | 5,98 | 9,5 | 12,42 | 3,79 | 4,96 | 119 | 155,62 |
| **Чай с сахаром** | 150/7 | 180\10 | 0,052 | 0,0624 | 0,015 | 0,018 | 11,25 | 13,5 | 45 | 54 |
| **Хлеб пшеничный** | 15 | 20 | 1,19 | 1,59 | 0,15 | 0,2 | 7,25 | 9,67 | 35,5 | 47,33 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1210 | 1440 | 28,23 | 34,97 | 47,58 | 39,29 | 150,72 | 174,86 | 1000,57 | 1195,55 |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |