Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Венгерова Н.В.

Дата:

Меню 5 день. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая молочная с крупой рисовой** | 150 | 180 | 4,29 | 5,22 | 7,75 | 4,932 | 30,68 | 17,617 | 191,43 | 132 |
| **Бутерброд с маслом сливочным и с сыром** | 5/15\30 | 5\20/30 | 1,84 | 2,16 | 5,66 | 6,62 | 11 | 12,78 | 102 | 119 |
| **Чай с молоком** | 150 | 180 | 2,22 | 2,66 | 1,95 | 2,34 | 11,93 | 14,32 | 74,16 | 88,99 |
|  |  |  | 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| **Банан 60 80 0,9 0,63 0,3 0,13 12,6 15,64 57 66** | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с солеными огурцами** | 20 | 40 | 0,288 | 0,44 | 1,22 | 0,08 | 1,33 | 1,52 | 17,48 | 8,8 |
| **Щи из свежей капусты с картофелем** | 150 | 180 | 1,04 | 1,96 | 2,93 | 4,28 | 5,09 | 9,85 | 50,85 | 8,46 |
| **Рыба тушеная с овощами** | 30\30 | 40\40 | 5,94 | 10,49 | 3,42 | 3,69 | 1,54 | 7,83 | 61 | 236,69 |
| **Картофельное пюре** | 110 | 120 | 0,24 | 1,74 | 3,52 | 10,4 | 14,99 | 10,72 | 100,65 | 142,86 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 30 | 1,59 | 2,39 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 14,55 | 47,3 | 70,95 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 1,03 | 1,37 | 10,02 | 13,36 | 52,2 | 69,6 |
| **Кисель из сока** | 150 | 180 | 0,81 | 0,097 | 0,09 | 0,11 | 18,81 | 22,57 | 89,4 | 107,28 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Суфле морковно-яблочное** | 100 | 150 | 2,88 | 5,76 | 1,17 | 2,34 | 27,78 | 55,56 | 133 | 266 |
| **Печенье** | 30 | 50 | 2.25 | 3.75 | 2.94 | 4.9 | 22.32 | 37.2 | 125.1 | 208.5 |
| **Чай с лимоном** | 150\7\3,5 | 180\10\7 | 4,58 | 5,5 | 4,08 | 4,9 | 7,58 | 9,1 | 85 | 102 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1210 | 1525 | 23.628 | 30.99 | 34,135 | 43.89 | 148,93 | 187 | 988.87 | 1257.06 |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |