Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

 Дата: «14» октября 2024г.\_

Меню 6 д. 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** |
| **Каша молочная вязкая с маслом сливочным** | 150/5 | 180/5 | 4,08 | 4,9 | 4,08 | 4,9 | 25,05 | 30,06 | 153 | 183,6 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **Кофейный напиток с молоком** | 150 | 180 | 2,38 | 2,86 | 2 | 2,4 | 11,96 | 14,35 | 75,83 | 91 |
| **Пряник** | 30 | 0 | 1,68 | 0 | 1,5 | 0 | 22,89 | 0 | 22,89 | 0 |
| **2 Завтрак** |
| **Яблоко** | 60 | 80 | 0,24 | 0,32 | 0,24 | 0,32 | 5,88 | 7,84 | 28,2 | 37,6 |
| **Обед** |
| **Салат из свеклы**  | 40 | 60 | 0,4 | 0,6 | 2,2 | 3,3 | 2,4 | 3,6 | 31,7 | 47,55 |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 180 | 200 | 1,94 | 2,16 | 2,04 | 2,27 | 12,34 | 13,71 | 75,42 | 83,8 |
| **Плов из птицы** | 160 | 210 | 15,12 | 19,85 | 12,76 | 16,75 | 26,76 | 35,12 | 282 | 370,13 |
| **Хлеб пшеничный** | 15 | 20 | 1,19 | 1,59 | 0,15 | 0,2 | 7,28 | 9,71 | 35,48 | 47,31 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 1,03 | 1,03 | 10,02 | 10,02 | 52,2 | 52,2 |
| **Сок фруктовый** | 180 | 180 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 25,09 | 103,14 | 103,14 |
| **Полдник** |
| **Помидор соленый** | 20 | 40 | 0,22 | 0,44 | 0,04 | 0,08 | 0,76 | 1,52 | 4,4 | 8,8 |
| **Зразы рыбные с яйцом с маслом сливочным** | 60/5 | 80/5 | 8,06 | 10,54 | 4 | 5,23 | 9,03 | 11,81 | 104 | 136 |
| **Капуста тушеная** | 120 | 150 | 2,47 | 3,09 | 3,88 | 4,85 | 11,32 | 14,15 | 90,12 | 112,65 |
| **Чай с лимоном** | 150\3,5 | 180\7 | 0,07 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 7,1 | 8,52 | 29 | 34,8 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,15 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1365 | 1640 | 43,15 | 51,71 | 32,72 | 41,87 | 197,28 | 204,9 | 1181,98 | 1403,17 |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повар****Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |