Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

Дата:

Меню 4 д. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Каша из смеси круп** | 150 | 180 | 5,6 | 6,72 | 7,05 | 8,46 | 26,48 | 31,776 | 192 | 230,4 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 30 | 1,59 | 2,385 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 14,55 | 47,3 | 70,95 |
| **Чай с сахаром** | 150\7 | 180/10 | 0,052 | 0,0624 | 0,015 | 0,018 | 11,25 | 13,5 | 45 | 54 |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Фрукты свежие** | 50 | 70 | 0,2 | 0,28 | 0,2 | 0,28 | 4,9 | 6,86 | 22 | 30,8 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Овощи свежие** | 20 | 40 | 0,22 | 0,44 | 0,04 | 0,08 | 0,76 | 1,52 | 4,4 | 8,8 |
| **Щи из свежей капусты с картофелем** | 150 | 200 | 1,04 | 1,39 | 2,93 | 3,91 | 5,09 | 6,79 | 50,85 | 67,8 |
| **Тефтели рыбные тушеные с соусом** | 70/15 | 80\30 | 10,78 | 11,41 | 4,47 | 4,73 | 11,33 | 12 | 128,56 | 136,12 |
| **Картофельное пюре** | 100 | 100 | 0,22 | 0,22 | 3,2 | 3,2 | 13,63 | 13,63 | 91,5 | 91,5 |
| **Компот из свежих плодов** | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 20,91 | 25,09 | 85,95 | 103,14 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 1,03 | 1,37 | 10,02 | 13,36 | 52,2 | 69,6 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 30 | 1,59 | 2,385 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 14,55 | 47,3 | 70,95 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Сырники из творога с молоком сгущенным** | 65/20 | 85/30 | 12,09 | 16,36 | 8,22 | 11,12 | 6,99 | 9,46 | 150,8 | 204,02 |
| **Кисломолочный продукт** | 150 | 170 | 4,35 | 4,93 | 3,75 | 4,25 | 6,3 | 7,14 | 76 | 86,13 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1160 | 1445 | 39,832 | 49,36 | 31,425 | 38,17 | 137,06 | 170,22 | 993,86 | 1224,22 |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |