Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Венгерова Н.В.

 Дата:

 Меню 3 д. 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** |
| **Пудинг из творога** | 100 | 130 | 15,14 | 19,68 | 10,76 | 13,99 | 24,33 | 31,63 | 255 | 331,50 |
| **Соус молочный сладкий** | 15 | 30 | 0,29 | 0,58 | 0,677 | 1,354 | 1,99 | 3,98 | 15,23 | 30,46 |
| **Чай с сахаром** | 150/7 | 180/10 | 0,04 | 0,048 | 0,01 | 0,012 | 6,99 | 8,388 | 28 | 33,6 |
| **Кондитерское изделие-печенье сахарное** | 40 | 50 | 3 | 3,75 | 3,92 | 4,9 | 29,76 | 37,2 | 166,8 | 208,5 |
| **2 Завтрак** |
| **Фрукты свежие-абрикос** | 60 | 70 | 0,47 | 0,55 | 0,1 | 0,12 | 12,03 | 14,04 | 51,13 | 59,65 |
|  |
| **Обед** |
| **Икра овощная** | 40 | 60 | 0,36 | 0,54 | 1,88 | 2,82 | 2,37 | 3,555 | 27,84 | 41,76 |
| **Борщ с капустой и картофелем** | 150 | 200 | 1,09 | 1,45 | 2,95 | 3,93 | 7,64 | 10,19 | 61,5 | 82 |
| **Биточки паровые из говядиныс соусом молочным** | 60/15 | 80/30 | 15,12 | 22,2 | 12,76 | 18,7 | 26,76 | 39,2 | 282 | 413,6 |
| **Каша рассыпчатая гречневая** | 100 | 120 | 5,73 | 6,88 | 1,53 | 1,84 | 25,76 | 30,91 | 162,5 | 195 |
| **Компот из свежих плодов** | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 20,91 | 25,09 | 85,95 | 103,14 |
| **Хлеб пшеничный** | 15 | 30 | 1,49 | 2,98 | 0,77 | 1,54 | 7,52 | 15,04 | 39,15 | 78,3 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 1,03 | 1,37 | 10,02 | 13,36 | 52,2 | 69,6 |
| **Полдник** |
| **Булочка Российская** | 60 | 100 | 4,22 | 7,033 | 4,81 | 8,017 | 29,22 | 48,7 | 177 | 295 |
| **Кофейный напиток с молоком** | 150 | 180 | 2,38 | 2,86 | 2 | 2,4 | 11,96 | 14,35 | 75,83 | 91 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1135 | 1480 | 51,43 | 71,31 | 43,32 | 61,15 | 217,26 | 295,68 | 1480,13 | 2033,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |