-

Утверждаю:

 Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

 Дата

 Меню 2 д. 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** |
| **Суп молочный с крупой пшенной** | 150 | 180 |  4,35 | 5,22 | 4,11 | 4,932 | 13,93 | 16,716 | 110,1 | 132,12 |
| **Бутерброд с маслом сливочным и с сыром** | 20/5/10 | 30/5/15 | 1,84 | 2,63 | 5,66 | 8,09 | 11 | 15,71 | 102 | 145,71 |
| **Какао с молоком** | 150 | 180 | 3,15 | 3,8 | 2,72 | 3,3 | 12,96 | 15,6 | 89 | 106,8 |
| **2 Завтрак** |
| **Фрукты свежие-яблоко** | 60 | 70 | 0,24 | 0,28 | 0,24 | 0,28 | 5,88 | 6,86 | 26,4 | 30,8 |
| **Обед** |
| **Овощи свежие(огурец)** | 20 | 40 | 0,14 | 0,28 | 0,02 | 0,04 | 0,38 | 0,76 | 0,38 | 0,76 |
| **Суп картофельный с крупой пшеничной** | 150 | 200 | 1,6 | 2,13 | 1,68 | 2,24 | 10,28 | 13,71 | 62,7 | 83,60 |
| **Оладьи из печени говяжьей** | 60 | 80 | 10,6 | 14,13 | 6,51 | 8,68 | 2,26 | 3,01 | 113,63 | 151,51 |
| **Рагу овощное с соусом сметанным** | 130 | 175 | 2 | 2,69 | 10,75 | 14,47 | 11,3 | 15,21 | 149,81 | 201,67 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 1,03 | 1,37 | 10,02 | 13,36 | 52,2 | 69,6 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 0,33 | 0,396 | 0,015 | 0,018 | 20,83 | 24,996 | 84,75 | 101,7 |
| **Полдник** |
| **Рыба тушеная с овощами** | 60 | 80 | 5,94 | 7,92 | 3,42 | 4,56 | 1,54 | 2,05 | 61 | 81,33 |
| **Каша вязкая рисовая** | 110 | 120 | 2,64 | 2,88 | 3,17 | 3,46 | 27,53 | 30,03 | 149,27 | 162,84 |
| **Чай с лимоном** | 150/7 | 180\10\7 | 0,07 | 0,084 | 0,01 | 0,012 | 7,1 | 8,52 | 29 | 34,8 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 |  9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1295 | 1615 | 38,06 | 48,25 | 39,735 | 51,81 | 154,41 | 185,90 | 1124,84 | 1397,84 |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |