-

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

Дата:

Меню 1 д. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой** | 150 | 180 | 4,44 | 5,33 | 4,44 | 5,33 | 13,44 | 16,13 | 111,6 | 133,92 |
| **Хлеб пшеничный** | 15 | 20 | 1,49 | 1,99 | 0,77 | 1,03 | 7,52 | 10,03 | 39,15 | 52,20 |
| **Чай с сахаром** | 150 | 180/10 | 0,04 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 6,99 | 8,39 | 28 | 33,66 |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый** | 180 | 180 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 25,09 | 103,14 | 103,14 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Овощи свежие** | 20 | 40 | 0,22 | 0,44 | 0,04 | 0,08 | 0,76 | 1,52 | 4,4 | 8,8 |
| **Борщ с фасолью и картофелем** | 150 | 180 | 2,12 | 2,54 | 3,06 | 3,67 | 8,72 | 10,46 | 70,95 | 85,14 |
| **Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным** | 60\5 | 80\5 | 9,33 | 12,44 | 7,07 | 9,43 | 9,42 | 12,56 | 137,25 | 183 |
| **Макароны отварные** | 110 | 120 | 4,03 | 4,40 | 3,09 | 3,37 | 19,33 | 21,09 | 121,35 | 132,38 |
| **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 свежих плодов** | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,2 | 87,84 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Рулет картофельный с яйцом и с маслом сливочным** | 100/5 | 100/5 | 4,41 | 4,41 | 8,66 | 8,66 | 23,66 | 23,66 | 194,33 | 194,33 |
| **Чай с лимоном** | 150/7/3,5 | 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 | 9,70 | 47,3 | 47,30 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1315 | 1530 | 31,57 | 37,78 | 28,84 | 33,65 | 169,36 | 191,70 | 1059,17 | 1213,35 |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |