Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

Дата:

Меню 5 д. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой** | 150 | 180 | 4,17 | 5,00 | 3,87 | 4,64 | 13,76 | 16,51 | 106,65 | 127,98 |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 20/5 | 30/5 | 1,54 | 2,16 | 4,73 | 6,62 | 9,13 | 12,78 | 85 | 119 |
| **Чай с сахаром** | 150\7 | 180/10 | 0,052 | 0,062 | 0,015 | 0,018 | 11,25 | 13,5 | 45 | 54 |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый** | 180 | 180 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 25,09 | 103,14 | 103,14 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Икра овощная** | 45 | 50 | 0,45 | 0,50 | 2,48 | 2,76 | 2,74 | 3,04 | 35,85 | 39,83 |
| **Суп с макаронными изделиями** | 150 | 200 | 1,44 | 1,92 | 0,24 | 0,32 | 12 | 16 | 53,88 | 71,84 |
| **Птица,тушеная в соусе с овощами** | 180 | 230 | 9,09 | 11,62 | 6,5 | 8,31 | 16,49 | 21,07 | 161 | 205,72 |
| **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 | 2,39 | 0,2 | 0,30 | 9,7 | 14,55 | 47,3 | 70,95 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Овощи свежие** | 40 | 60 | 0,28 | 0,42 | 0,04 | 0,06 | 0,76 | 1,14 | 0,76 | 1,17 |
| **Омлет натуральный с маслом слиочным** | 60/5 | 80/5 | 5,73 | 7,49 | 11,04 | 14,44 | 1,1 | 1,44 | 127 | 166,08 |
| **Фрикадельки мясные в соусе** | 60/60 | 80/80 | 9,78 | 13,04 | 9,85 | 13,13 | 8,96 | 11,95 | 164 | 218,67 |
| **Чай с сахаром** | 150/7 | 180/10 | 0,052 | 0,0624 | 0,015 | 0,018 | 11,25 | 13,5 | 45 | 54 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1475 | 1810 | 38 | 49,17 | 40,47 | 52,47 | 162,86 | 198,73 | 1160,03 | 1452,39 |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |