Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

Дата:

Меню 6 д. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая молочная с маслом сливочным** | 150/5 | 180/5 | 4,08 | 4,9 | 4,08 | 4,9 | 25,05 | 30,06 | 153 | 183,6 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **Сыр порционно** | 10 | 15 | 2,32 | 3,48 | 2,95 | 4,425 | 0 | 0 | 36 | 54 |
| **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 | 0,75 | 1,05 | 0,25 | 0,35 | 10,5 | 14,7 | 47,5 | 66,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **Овощи свежие** | 20 | 30 | 0,14 | 0,21 | 0,02 | 0,3 | 0,38 | 0,57 | 0,38 | 0,57 |
| **Борщ красный** | 150 | 200 | 1,44 | 1,92 | 4,08 | 5,44 | 11,58 | 15,44 | 91,08 | 121,44 |
| **Рыба,запеченная с картофелем с соусом молочным** | 60/20 | 80\20 | 6,35 | 7,94 | 5,1 | 6,38 | 7,87 | 9,84 | 103 | 128,75 |
| **Компот из свежих плодов** | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 20,91 | 25,09 | 85,95 | 103,14 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 1,03 | 1,37 | 10,02 | 13,36 | 52,2 | 69,6 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Ватрушка с творогом** | 50 | 100 | 3,74 | 7,48 | 2,03 | 4,06 | 23,76 | 47,52 | 128,3 | 256,6 |
| **Какао с молоком** | 150 | 180 | 3,15 | 3,78 | 2,72 | 3,264 | 12,96 | 15,552 | 89 | 34,8106,08 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1035 | 1320 | 27,302 | 36,78 | 22,795 | 30,78 | 153,68 | 205,03 | 926,01 | 1239,6 |
| **Повар**  **Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |