Утверждаю:

Заведующиий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

Дата:

Меню 8 д. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой** | 150 | 180 | 4,48 | 5,38 | 4,11 | 4,93 | 12,81 | 15,37 | 106,2 | 127,44 |
| **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 | 0,0624 | 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** | | | | | | | | | | |
| **Овощи свежие** | 20 | 40 | 0,22 | 0,44 | 0,04 | 0,08 | 0,76 | 1,52 | 4,4 | 8,8 |
| **Суп картофельный с бобовыми** | 180 | 200 | 3,29 | 3,66 | 3,16 | 3,51 | 9,79 | 10,88 | 80,86 | 89,84 |
| **Бефстроганов из отварного мяса говядины** | 120 | 160 | 15,51 | 20,68 | 12,43 | 16,57 | 3,29 | 4,39 | 187 | 249,33 |
| **Картофельное пюре** | 110 | 120 | 0,24 | 0,26 | 3,52 | 3,84 | 14,99 | 16,35 | 100,65 | 109,80 |
| **Компот из свежих плодов** | 150 | 180 | 0,12 | 0,144 | 0,12 | 0,144 | 20,91 | 25,092 | 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 | 0,3 | 9,7 | 14,55 | 47,3 | 70,95 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| **Вареники ленивые с соусом молочным** | 65\20 | 85\40 | 8,91 | 13,10 | 7,89 | 11,6 | 9,21 | 13,54 | 144 | 211,76 |
| **Кисломолочный продукт** | 150 | 180 | 4,58 | 5,19 | 4,08 | 4,62 | 7,58 | 8,59 | 85 | 96,33 |
| **Кондитерское изделие** | 40 | 50 | 3 | 3,75 | 3,92 | 4,9 | 29,76 | 37,2 | 166,8 | 208,5 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1410 | 1690 | 45,65 | 59,98 | 45,39 | 58,66 | 174,29 | 212,22 | 1293,50 | 1621,65 |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |