Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Венгерова Н.В.

 Дата:

 Меню 9 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 |
| **Чай с сахаром** | 150/7 | 180\10 | 0,052 | 0,06 | 0,015 | 0,02 | 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 |
| **2 Завтрак** |
| **Фрукты свежие** | 50 | 70 | 0,2 | 0,28 | 0,2 | 0,28 | 4,9 | 6,86 | 22 | 30,8 |
| **Обед** |
| **Икра из свежих овощей** | 40 | 60 | 0,36 | 0,54 | 1,88 | 2,82 | 2,37 | 3,555 | 27,84 | 41,76 |
| **Борщ с капустой и картофелем** | 180 | 200 | 1,31 | 1,46 | 3,54 | 3,93 | 9,17 | 10,19 | 73,8 | 82,00 |
| **Биточки рыбные запеченые с маслом сливочным** | 60\5 | 80\5 | 8,02 | 10,49 | 2,82 | 3,69 | 5,99 | 7,83 | 81 | 105,92 |
| **Макаронные изделия отварные** | 110 | 120 | 4,03 | 4,40 | 3,09 | 3,37 | 19,33 | 21,09 | 121,35 | 132,38 |
| **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 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **Полдник** |
| **Овощи свежие** | 20 | 20 | 0,14 | 0,14 | 0,02 | 0,02 | 0,38 | 0,38 | 0,38 | 0,38 |
| **Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным** | 60\5 | 80\5 | 4,57 | 5,98 | 9,5 | 12,42 | 3,79 | 4,96 | 119 | 155,62 |
| **Кофейный напиток с молоком** | 150 | 150 | 2,38 | 2,38 | 2 | 2 | 11,96 | 11,96 | 75,83 | 75,83 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 1,59 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1220 | 1430 | 32,102 | 38,28 | 28,685 | 35,31 | 142,93 | 164,38 | 952,9 | 1121,31 |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |