Утверждаю:

Заведующего МБДОУ «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Венгерова Н.В.

 Дата:

 Меню 10 д. 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** |
| **Суп молочный с крупой овсяной** | 150 | 180 | 4,17 | 5,33 | 3,87 | 5,33 | 13,76 | 16,13 | 106,65 | 133,92 |
| **Чай с молоком** | 150/7 | 180/10 | 2,22 | 0,06 | 1,95 | 0,02 | 11,93 | 13,50 | 74,16 | 54 |
| **Бутерброд с маслом сливочным** | 20\5\10 | 30\5\15 | 1,19 | 2,63 | 0,15 | 8,09 | 7,25 | 15,71 | 35,5 | 145,71 |
| **2 Завтрак** |
| **Персик** | 50 | 70 | 0,9 | 0,28 | 0,3 | 0,28 | 12,6 | 6,86 | 57 | 30,8 |
| **Обед** |
| **Помидор свежий** | 20 | 30 | 0,16 | 0,33 | 0,02 | 0,06 | 0,34 | 0,95 | 2 | 6,00 |
| **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** | 150\15 | 200\20 | 1,68 | 1,49 | 7,68 | 7,68 | 9,27 | 11,12 | 81 | 97,2 |
| **Голубцы ленивые** | 120\15 | 160\30 | 2,08 | 2,4 | 11,16 | 12,88 | 11,74 | 13,55 | 155,57 | 179,5 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 30 | 1,59 | 2.38 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 9,7 | 47,3 | 47,3 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 1,03 | 1,37 | 10,02 | 14.55 | 52,2 | 70.95 |
| **Компот из свежих плодов** | 150 | 180 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 25.09 | 25,09 | 103.14 | 103.14 |
| **Полдник** |
| **Пудинг из творога с яблоками** | 50 | 50 | 10,18 | 13,57 | 12,3 | 16,40 | 4,17 | 5,56 | 178,91 | 238,55 |
| **Кофейный напиток с молоком** | 150 | 150 | 0,052 | 0,06 | 0,015 | 0,02 | 11,25 | 13,50 | 1058,91 | 54 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1105 | 1445 | 31,09 | 45.84 | 28,38 | 46.36 | 128,30 | 210.46 | 899,02 | 1437.53 |
| **Повар Пенковская Е.М.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медсестра Крючко И.В.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |