УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 24 АПРЕЛЯ 2024ГОДА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет |
|  | Выход порции | | белки | | жиры | | углеводы | | калорийность | |
| Каша манная молочная | 160 | 180 | 5,66 | 6,21 | 4,6 | 6,47 | 18,82 | 22,09 | 138,53 | 162 |
| Чай | 165 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Батон с маслом | 20/5 | 24/5 | 1,69 | 2,52 | 4,44 | 4,59 | 9,66 | 14,47 | 82,8 | 105,5 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,25 | 7,25 | 23,2 | 23,2 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гречневый с курицей | 150 | 180 | 3,32 | 4,15 | 3,83 | 6,04 | 15,74 | 19,67 | 115,2 | 144 |
| Картофельное пюре с маслом | 70 | 90 | 1,8 | 2,06 | 3,2 | 4,8 | 10,62 | 12,43 | 72 | 86,3 |
| Солянка из свежей капусты с мясом | 80 | 90 | 2,4 | 3,24 | 5,33 | 7,36 | 13,59 | 18,26 | 166 | 242 |
| Компот | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб ржаной | 40 | 48 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 60 | 60 | 6,38 | 6,38 | 10,52 | 10,52 | 4,09 | 4,09 | 123,8 | 123,8 |
| Икра кабачковая | 40 | 60 | 3,86 | 4,2 | 3,09 | 4,12 | 5,47 | 7,63 | 52,43 | 71,48 |
| Кисель | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Печенье | 20 | 22 | 1,36 | 1,36 | 3,7 | 3,7 | 2,93 | 2,93 | 75 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 15 | 1,8 | 1,86 | 0,2 | 0,28 | 11,5 | 12,2 | 57,9 | 58,3 |