УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ

«ЦРР- детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 рисовая молочная | 160 | 180 | 5,86 | 6,77 | 3,94 | 5,78 | 18,7 | 21,8 | 143 | 171 |
| Кофейный напиток | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 110 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 2,3 | 2,3 | 10,6 | 10,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат икра свекольная | 40 | 60 | 0,76 | 1,05 | 3,63 | 4,84 | 4,54 | 6,05 | 53,99 | 73,33 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 180 | 3,28 | 4,1 | 3,08 | 7,16 | 16,76 | 20,93 | 116,1 | 145 |
| Каша гречневая | 110 | 130 | 5,3 | 6,33 | 4,7 | 5,65 | 26,3 | 31,1 | 172,6 | 204,9 |
| Котлета мясная | 60/10 | 70/10 | 10,4 | 12,3 | 9,7 | 11,3 | 2,8 | 3,4 | 140,11 | 165,4 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп «Волна» | 150 | 180 | 2,16 | 3,0 | 2,6 | 3,2 | 7,9 | 9,02 | 106,32 | 124,5 |
| Булочка детская | 45 | 50 | 3,5 | 7,0 | 3,37 | 5,5 | 4,08 | 6,67 | 40 | 50 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 18 | 46,5 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 15 | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 11,5 | 11,5 | 57,9 | 57,9 |