УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующего МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 22 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 | |
| Вермишель молочная | 160 | 180 | 3,52 | 4,75 | 5,21 | 5,96 | 14,3 | 16,7 | 121,3 | 138,2 |
| Кофейный напиток | 165 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Батон с маслом | 20/5 | 23/5 | 1,69 | 2,52 | 4,44 | 4,59 | 9,66 | 14,47 | 82,8 | 105,5 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из яблок | 110 | 110 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 2,3 | 2,3 | 10,6 | 10,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат морская капуста с овощами | 40 | 60 | 1,6 | 2,2 | 3,03 | 4,04 | 9,66 | 11,88 | 54 | 72,11 |
| Борщ с курицей и сметаной | 150 | 180 | 2,35 | 3,52 | 4,79 | 5,98 | 7,84 | 9,78 | 113,98 | 127 |
| Каша гречневая | 110 | 130 | 5,3 | 6,33 | 4,7 | 5,65 | 26,3 | 31,1 | 172,6 | 204,6 |
| Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе | 60/10 | 70/10 | 8,51 | 10,98 | 8,78 | 9,67 | 13,75 | 18,29 | 142,5 | 159,33 |
| Компот | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб ржаной | 40 | 52 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 110 | 140 | 9,5 | 12,5 | 9,4 | 12,6 | 26,47 | 30,4 | 240,3 | 268,3 |
| Сметанный соус | 40 | 50 | 3,5 | 7,0 | 3,37 | 5,5 | 4,08 | 6,67 | 40 | 45 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 12 | 1,8 | 1,86 | 0,2 | 0,27 | 11,5 | 11,8 | 57,9 | 62,3 |