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 пшеничная молочная | 160 | 180 | 6,26 | 7,58 | 6,07 | 7,22 | 24,29 | 29,6 | 159,75 | 196 |
| Кофейный напиток | 165 | 190 | 1,08 | 1,3 | 1,08 | 1,3 | 12,67 | 16 | 76,67 | 92 |
| Батон с маслом | 20/5 | 26/5 | 3,83 | 4,39 | 5,56 | 6,41 | 9,66 | 14,47 | 101,5 | 119 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 100 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 2,3 | 2,3 | 10,6 | 10,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с курицей | 150 | 180 | 2,62 | 3,99 | 2,3 | 2,53 | 10,3 | 17,54 | 02,38 | 117,98 |
| Плов с говядиной | 150 | 180 | 10,9 | 13,25 | 10,6 | 12,9 | 40,3 | 44,2 | 304,32 | 359,91 |
| Огурец соленый | 20 | 25 | 0,1 | 0,11 | 0 | 0 | 1,2 | 1,6 | 8,4 | 9,3 |
| Компот | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом | 70/15 | 75/20 | 3,66 | 4,58 | 4,3 | 5,1 | 30,8 | 39,2 | 154,8 | 196,4 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0 | 6,43 | 7,75 | 23,56 | 38,28 |
| Салат картофельный с овощами | 40 | 60 | 0,86 | 1,2 | 2,2 | 3,09 | 5,47 | 4,12 | 52,43 | 71,8 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 11,5 | 11,5 | 57,9 | 57,9 |