УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ

«ЦРР- детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Столярова

МЕНЮ НА 21 МАЯ 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 вермишель молочная | 160 | 180 | 4,39 | 5,85 | 4,36 | 5,81 | 14,99 | 19,99 | 116,25 | 155 |
| Кофейный напиток | 165 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Батон с маслом | 20/5 | 26/5 | 3,83 | 4,39 | 5,59 | 6,41 | 9,66 | 14,47 | 101,5 | 119 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,4 | 44,4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из дайкона | 35 | 40 | 0,55 | 0,68 | 2,0 | 3,0 | 2,6 | 2,8 | 29,9 | 48 |
| Борщ с курицей и сметаной | 150 | 180 | 2,5 | 3,52 | 4,79 | 5,98 | 7,84 | 9,78 | 113,69 | 127 |
| Жаркое по домашнему с говядиной | 150 | 180 | 11,8 | 14,33 | 14,61 | 16,31 | 26,8 | 29,2 | 282,58 | 356,3 |
| 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 |
| 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 |