

**Меню групп раннего возраста на 07.09.2022**

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|
|            |                                           |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |
|            |                                           |             |                      |      |       |                                |           |
| Завтрак    | Омлет                                     | 80          | 6,21                 | 5,28 | 27,90 | 197,9                          | -         |
|            | Хлеб ржаной                               | 22          | 1,0                  | 0,27 | 10,8  | 5,0                            | -         |
|            | Булка со сливочным маслом                 | 35/5        | 1,91                 | 4,61 | 14,49 | 110,1                          | -         |
|            | Чай с молоком                             | 180         | 0,1                  | -    | 11,7  | 48,1                           | 0,8       |
| II-Завтрак | Сок                                       | 95          | 1.5                  | 0.5  | 21    | 96                             | 2.4       |
| Обед       | Помидор свежий                            | 32          | 0,29                 | 0,07 | 1,29  | 6,0                            | 4,56      |
|            | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200,0       | 3.12                 | 3.49 | 15.19 | 121.34                         | 8.74      |
|            | Шницель                                   | 60          | 17,7                 | 15,2 | ---   | 207                            | 0.47      |
|            | Капуста тушеная                           | 120         | 5,82                 | 9,74 | 50,0  | 298,47                         | -         |
|            | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,0                  | 0,55 | 21,65 | 10,0                           | -         |
|            | Компот из сухофруктов                     | 160         | 0,2                  | --   | 19.94 | 77,97                          | 3,95      |
| Полдник    | Суп вермишелевый молочный                 | 179         | 7,98                 | 8,78 | 11,41 | 134,94                         | 2,5       |
|            | Булка                                     | 32          | 2,0                  | 0,55 | 21,65 | 10,0                           | -         |

**Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 07.09.2022**

|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые |  |  |
|--|--------------------|-------------|---------|--|--|
|--|--------------------|-------------|---------|--|--|

| Прием пищи |                                           |       | вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------|-------------------------------------------|-------|--------------|------|-------|--------------------------------|-----------|
|            |                                           |       | Б            | Ж    | У     |                                |           |
| Завтрак    | Омлет                                     | 80    | 6,21         | 5,28 | 27,90 | 197,9                          | -         |
|            | Хлеб ржаной                               | 22    | 1,0          | 0,27 | 10,8  | 5,0                            | -         |
|            | Булка со сливочным маслом                 | 35/5  | 1,91         | 4,61 | 14,49 | 110,1                          | -         |
|            | Чай с молоком                             | 180   | 0,1          | -    | 11,7  | 48,1                           | 0,8       |
| II-Завтрак | Сок                                       | 102   | 1.5          | 0.5  | 21    | 96                             | 2.4       |
| Обед       | Помидор свежий                            | 32    | 0,29         | 0,07 | 1,29  | 6,0                            | 4,56      |
|            | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200,0 | 3.12         | 3.49 | 15.19 | 121.34                         | 8.74      |
|            | Шницель                                   | 70    | 17,7         | 15,2 | ---   | 207                            | 0.47      |
|            | Капуста тушёная                           | 140   | 5,82         | 9,74 | 50,0  | 298,47                         | -         |
|            | Хлеб ржаной                               | 40    | 2,0          | 0,55 | 21,65 | 10,0                           | -         |
|            | Компот из сухофруктов                     | 180   | 0,2          | --   | 19.94 | 77,97                          | 3,95      |
| Полдник    | Суп вегетарианский молочный               | 180   | 6,21         | 5,28 | 27,90 | 197,9                          | -         |
|            | Булка                                     | 32    | 2,0          | 0,55 | 21,65 | 10,0                           | -         |

### Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 07.09.2022

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые      |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С |
|---------------|--------------------|-------------|--------------|---|---|-----------------------------------|--------------|
|               |                    |             | вещества (г) |   |   |                                   |              |
|               |                    |             | Б            | Ж | У |                                   |              |

|                     |                                           |       |      |      |       |        |      |
|---------------------|-------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|
| Завтрак             | Омлет                                     | 80    | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 197,9  | -    |
|                     | Хлеб ржаной                               | 22    | 1,0  | 0,27 | 10,8  | 5,0    | -    |
|                     | Булка со сливочным маслом                 | 33/5  | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1  | -    |
|                     | Чай с молоком                             | 180   | 0,1  | -    | 11,7  | 48,1   | 0,8  |
| II-Завтрак          | Сок                                       | 100   | 1.5  | 0.5  | 21    | 96     | 2.4  |
| Обед                | Помидор свежий                            | 32    | 0,29 | 0,07 | 1,29  | 6,0    | 4,56 |
|                     | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
|                     | Шницель                                   | 70    | 17,7 | 15,2 | ---   | 207    | 0.47 |
|                     | Капуста тушеная                           | 140   | 5,82 | 9,74 | 50,0  | 298,47 | -    |
|                     | Хлеб ржаной                               | 40    | 2,0  | 0,55 | 21,65 | 10,0   | -    |
|                     | Компот из сухофруктов                     | 180   | 0,2  | --   | 19.94 | 77,97  | 3,95 |
| Уплотненный полдник | Суп вермишелевый молочный                 | 180   | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 197,9  | -    |
|                     | Булка                                     | 32    | 2,0  | 0,55 | 21,65 | 10,0   | -    |
|                     | Кофейный напиток                          | 180   | 0,1  | -    | 11,7  | 48,1   | 0,8  |
|                     | Вафли                                     | 28    | 1.5  | 2.0  | 81,9  | 62     | -    |