**Меню на 19.03.2024 для групп раннего возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Сырники  | 120 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 197,9 | 0,3 |
| Сладкая подлива | 40 | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | - |
| Булка с маслом | 35/5  | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Кофейный напиток | 160 | 5,4 | 3,4 | 11,7 | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Апельсин  | 103 | - | - | 10.5 | 48 | 1.2 |
| Обед | Помидор свежий  | 50 | 0,29 | 0,07 | 1,29 | 12,0 | 4,56 |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 180 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
| Жаркое-по домашнему | 180 | 17,7 | 15,2 |   --- |   207 | 0.47 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 42 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот «Ассорти» | 160 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Кулеш молочный рисовый  | 180 | 5,0 | 2,5 | 17,0 | 110,0 | - |
| Булка | 33 | 1.5 | 0,35 | 15.4 | 6,5 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом на 19.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Сырники  | 120 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 197,9 | 0,3 |
| Сладкая подлива | 40 | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | - |
| Булка с маслом | 32/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Кофейный напиток | 180 | 5,4 | 3,4 | 11,7 | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Апельсин  | 103 | - | - | 10.5 | 48 | 1.2 |
| ОБЕД | Помидор свежий  | 50 | 0,29 | 0,07 | 1,29 | 6,0 | 4,56 |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
| Жаркое-по домашнему | 200 | 17,7 | 15,2 |   --- |   207 | 0.47 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 41 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот «Ассорти» | 180 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Кулеш молочный рисовый  | 200 | 5,0 | 2,5 | 17,0 | 110,0 | - |
| Булка | 34 | 1.5 | 0,35 | 15.4 | 6,5 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 19.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Сырники  | 120 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 197,9 | 0,3 |
| Сладкая подлива | 40 | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | - |
| Булка с маслом | 32/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Кофейный напиток | 180 | 5,4 | 3,4 | 11,7 | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Апельсин  | 103 | - | - | 10.5 | 48 | 1.2 |
| Обед | Помидор свежий  | 50 | 0,29 | 0,07 | 1,29 | 6,0 | 4,56 |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
| Жаркое-по домашнему | 90 | 17,7 | 15,2 |   --- |   207 | 0.47 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 41 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот «Ассорти» | 180 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Уплотненный полдник | Кулеш молочный рисовый  | 180 | 5,0 | 2,5 | 17,0 | 110,0 | - |
| Булка | 33 | 1.5 | 0,35 | 15.4 | 6,5 | - |
| Чай  | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 | 0.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |