**Меню на 10.10.2023 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 творожные | 120 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | | 197,9 | 0,3 |
| Подлива сладкая из фруктового киселя | 40 | - | - | 10.8 | | 5,0 | 0,7 |
| Булка со сливочным маслом | 35/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | | 110,1 | - |
| Какао с молоком | 160 | 5,4 | 3,4 | 11,7 | | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Яблоко | 98 | - | - | 10.5 | | 48 | 1.2 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 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 |
| Гуляш из мяса кур | 70 | 17,7 | 15,2 | --- | | 207 | 0.47 |
| Рожки | 110 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | | 298,47 | - |
| 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 10.10.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | | Вита-мин С |
| Б | Ж | У | |  |
| Завтрак | Сырники творожные | 120 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | | 197,9 | - |
| Подлива сладкая из фруктового киселя | 40 | - | - | 10.8 | | 5,0 | - |
| Булка со сливочным маслом | 32/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | | 110,1 | - |
| Какао с молоком | 180 | 5,4 | 3,4 | 11,7 | | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Яблоко | 98 | - | - | 10.5 | | 48 | 1.2 |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты | 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 |
| Гуляш с мясом кур | 90 | 17,7 | 15,2 | --- | | 207 | 0.47 |
| Рожки | 125 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | | 298,47 | - |
| Хлеб ржаной | 41 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | | 10,0 | - |
| Компот из изюма | 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 10.10.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | | Вита-мин С |
| Б | Ж | У | |  |
| Завтрак | Сырники творожные | 120 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | | 197,9 | - |
| Подлива сладкая из фруктового киселя | 40 | - | - | 10.8 | | 5,0 | - |
| Булка со сливочным маслом | 32/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | | 110,1 | - |
| Какао с молоком | 180 | 5,4 | 3,4 | 11,7 | | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Яблоко | 98 | - | - | 10.5 | | 48 | 1.2 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 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 |
| Гуляш с мясом кур | 90 | 17,7 | 15,2 | --- | | 207 | 0.47 |
| Рожки | 125 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | | 298,47 | - |
| Хлеб ржаной | 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 |
| Печенье | 20 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | | 10,0 | - |