**Меню на 13.10.2023 для групп раннего возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 180 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | 219.8 | 0,9 |
| Булка с маслом  | 35/5 /19 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | 1,91 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 7,5 | 3,2 | 18,67 | 150,590 | 4 |
| II-Завтрак | Сок | 143 | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | - |
| Обед | Салат из морской капусты с яйцом | 55 | 6.8 | 3.9 | 4.5 | 59.75 | 0.8 |
| Суп картофельно-фасолевый на курином бульоне  | 180 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
| Котлета рыбная  | 60 | 12.31 | 10.91 | 9.23 | 189,0 | 1.4 |
| Картофельное пюре | 110 | 3,0 | 5,0 | 20,1 | 130,0 | 0,5 |
| Соус  | 40 | 0,33 | 0,06 | 1,3 | 6,0 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 160 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Молоко | 162 | 1,67 | 6,82 | 8,06 | 73,8 | 0,36 |
| Пряник | 59 | 0,1 | - | 11,7 | 48,1 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом на 13.10.2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 205 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | 219.8 | 0,9 |
| Булка со сливочным маслом  | 33/5/19 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,2 | 18,67 | 50,590 | 4 |
| II-Завтрак | Сок | 146 | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | - |
| Обед | Салат из морской капусты с яйцом | 55 | 6.8 | 3.9 | 4.5 | 59.75 | 0.8 |
| Суп картофельно-фасолевый на курином бульоне  | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
| Котлета рыбная  | 70 | 12.31 | 10.91 | 9.23 | 189,0 | 1.4 |
| Картофельное пюре | 125 | 3,0 | 5,0 | 20,1 | 130,0 | 0,5 |
| Соус  | 40 | 0,33 | 0,06 | 1,3 | 6,0 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Молоко  | 179 | 1,67 | 6,82 | 8,06 | 73,8 | 0,36 |
| Пряник | 59 | 0,1 | - | 11,7 | 48,1 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 13.10.2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 200 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | 219.8 | 0,9 |
| Булка со сливочным маслом | 33/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,2 | 18,67 | 50,590 | 4 |
| II-Завтрак | Сок | 95 | - | - | 10.5 | 48 | 1.2 |
| Обед | Салат из морской капусты с яйцом | 50 | 6.8 | 3.9 | 4.5 | 59.75 | 0.8 |
| Суп картофельно- фасолевый на курином бульоне | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
| Котлета рыбная  | 70 | 12.31 | 10.91 | 9.23 | 189,0 | 1.4 |
| Картофельное пюре | 125 | 3,0 | 5,0 | 20,1 | 130,0 | 0,5 |
| Соус  | 40 | 0,33 | 0,06 | 1,3 | 6,0 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник уплотненный | Рожки с маслом и сахаром | 115  | 2,5 | 4,2 | 18,2 | 115,7 | - |
| Молоко | 171 | 1,67 | 6,82 | 8,06 | 73,8 | 0,36 |
| Пряник | 59 | 0,1 | - | 11,7 | 48,1 | - |