**Меню групп раннего возраста на 16.11.2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи (Сад) | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) |
| вещества (г) |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Омлет | 100 | 9.28 | 9.25 | 9.42 | 123.96 | 0.65 |
| Свекла тушеная  | 50 | 0.5 | 1.5 | 1.48 | 30.2 | 5,0 |
| Булка с маслом  | 35/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Чай | 160,0 | - | - | 22,78 | 33,06 | - |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 0.17 | 0.26 | 13.81 | 55.2 | 1.6 |
| Обед | Помидор | 26 | 0.71 | 2.99 | 4.81 | 39.32 | 9.75 |
| Борщ на курином бульоне со сметаной | 180,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Шницель из мяса кур  | 65.0 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |
| Гречка с маслом | 125.0 | 2.71 | 3.17 | 9.2 | 78.3 | 98.59 |
| 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 лимона | 160 | 0,2 | -- | 19.94 | 77,97 | 3,95 |
| Полдник | Кефир  | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 |  |
| Печенье овсянное | 31 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |

**Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 16.11.2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи (Сад) | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| вещества (г) |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Омлет | 100 | 9.28 | 9.25 | 9.42 | 123.96 | 0.65 |
| Свекла тушеная  | 50 | 0.5 | 1.5 | 1.48 | 30.2 | 5,0 |
| Булка с маслом  | 35/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Чай | 160,0 | - | - | 22,78 | 33,06 | - |
| II-Завтрак | Яблоко | 95 | - | - | 10.5 | 55.2 | 1.6 |
| Обед | Помидор | 26 | 0.71 | 2.99 | 4.81 | 39.32 | 9.75 |
| Борщ на курином бульоне со сметаной | 180,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Шницель из мяса кур  | 65.0 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |
| Гречка с маслом | 125.0 | 2.71 | 3.17 | 9.2 | 78.3 | 98.59 |
| 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 лимона | 180 | 0,2 | -- | 19.94 | 77,97 | 3,95 |
| Полдник | Кефир  | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 |  |
| Печенье овсянное | 31 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |

**Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 16.11.2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи (Сад) | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| вещества (г) |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Омлет | 100 | 9.28 | 9.25 | 9.42 | 123.96 | 0.65 |
| Свекла тушеная  | 50 | 0.5 | 1.5 | 1.48 | 30.2 | 5,0 |
| Булка с маслом  | 35/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Чай | 160,0 | - | - | 22,78 | 33,06 | - |
| II-Завтрак | Яблоко | 95 | - | - | 10.5 | 55.2 | 1.6 |
| Обед | Помидор | 26 | 0.71 | 2.99 | 4.81 | 39.32 | 9.75 |
| Борщ на курином бульоне со сметаной | 180,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Шницель из мяса кур  | 65.0 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |
| Гречка с маслом | 125.0 | 2.71 | 3.17 | 9.2 | 78.3 | 98.59 |
| 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 лимона | 180 | 0,2 | -- | 19.94 | 77,97 | 3,95 |
| Уплотненный полдник | Кефир  | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 |  |
| Печенье овсянное | 18 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |
| Картофель отварной с масломОгурец солёныйХлеб  | 802520 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 |  |