**Меню на 09.01.2024 для групп дошкольного возраста с 10.5-часовым режимом пребывания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Гречка со сливочным маслом и сахаром | 132 | 6,2 | 8,1 | 27,0 | 204,0 | 0,8 |
| Булка со сливочным маслом  | 33/5  | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Чай  | 180 | - | - | 11,7 | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Сок | 95 | - | - | 10.5 | 48 | 1.2 |
| Обед | Огурец соленый | 28 |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный «Сайра»  | 200,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 3.74 |
| Плов с мясом кур | 200 | 14.25 | 16.58 | 5.88 | 230.05 | 0.42 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Кефир  | 178 | 5,2 | 3,6 | 27,0 | 74,0 | 0,8 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 1,5 | 2.5 | 10.1 | 65,0 | 0,5 |

**Меню на 09.01.2024 для групп дошкольного возраста с 12-часовым режимом пребывания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Гречка со сливочным маслом и сахаром | 132 | 6,2 | 8,1 | 27,0 | 204,0 | 0,8 |
| Булка со сливочным маслом  | 34/5  | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Чай  | 180 | - | - | 11,7 | - | 0,08 |
| II-Завтрак | Сок | 95 | - | - | 10.5 | 48 | 1.2 |
| Обед | Огурец соленый | 27 |  |  |  |  |  |
|  Суп рыбный «Сайра» | 200,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Плов с мясом кур  | 200 | 14.25 | 16.58 | 5.88 | 230.05 | 0.42 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник уплотненный | Овощи тушеные  | 100 | 16 | 19,8 | 70,2 | 420 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,0 | 0,27 | 10.85 | 5,0 | - |
| Кефир  | 180 | 5,2 | 3,6 | 27,0 | 74,0 | 0,8 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 1,5 | 2.5 | 10.1 | 65,0 | 0,5 |

**Меню на 09.01.2024 для групп раннего возраста с 10.5-часовым режимом пребывания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша гречневая с маслом и сахаром | 115 | 6,2 | 8,1 | 27,0 | 204,0 | 0,8 |
| Булка со сливочным маслом  | 34/5  | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Чай  | 160 | - | - | 11,7 | 48,1 | - |
| II-Завтрак | Сок | 95 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,0 | 3,6 |
| Обед | Огурец соленый | 28 |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный «Сайра» | 180,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Плов с мясом кур  | 180 | 14.25 | 16.58 | 5.88 | 230.05 | 0.42 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 160 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Кефир  | 178 | 5,2 | 3,6 | 27,0 | 74,0 | 0,8 |
| Пирожок с повидлом | 90 | 1,5 | 2.5 | 10.1 | 65,0 | 0,5 |