**Меню на 10.06.2024 для групп раннего возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | | Вита-мин С |
| Б | Ж | У | |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром и маслом | 140 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | | 219.8 | 0,9 |
| Булка с маслом | 35/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | | 110,1 | 1,91 |
| Чай | 160 | 7,5 | 3,2 | 18,67 | | 150,590 | 4 |
| II-Завтрак | Сок | 80 | 1,05 | 5,1 | 7,95 | | 82,5 | - |
|  | Огурец | 45 | 6.8 | 3.9 | 4.5 | | 59.75 | 0.8 |
| Суп рыбный «Сайра» | 180 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | | 218,0 | 4,6 |
| Плов с мясом кур | 180 | 12.31 | 10.91 | 9.23 | | 189,0 | 1.4 |
| Хлеб ржаной | 42 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 160 | 0,06 | - | 15.27 | | 62.5 | 6 |
| Полдник | Кефир | 180 | 1,67 | 6,82 | 8,06 | | 73,8 | 0,36 |
| Булочка домашняя | 75 | 0,1 | - | 11,7 | | 48,1 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом на 10.06.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | | Вита-мин С |
| Б | Ж | У | |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром и маслом | 150 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | | 219.8 | 0,9 |
| Булка с маслом | 33/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | | 110,1 | - |
| Чай | 180 | 2,5 | 3,2 | 18,67 | | 50,590 | 4 |
| II-Завтрак | Сок | 80 | 1,05 | 5,1 | 7,95 | | 82,5 | - |
| Обед | Огурец солёный | 50 | 6.8 | 3.9 | 4.5 | | 59.75 | 0.8 |
| Суп рыбный «Сайра» | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | | 218,0 | 4,6 |
| Плов с мясом кур | 200 | 12.31 | 10.91 | 9.23 | | 189,0 | 1.4 |
|  | Хлеб ржаной | 42 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | - | 15.27 | | 62.5 | 6 |
| Полдник | Кефир | 174 | 1,67 | 6,82 | 8,06 | | 73,8 | 0,36 |
| Булочка домашняя | 59 | 0,1 | - | 11,7 | | 48,1 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 10.06.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | | Вита-мин С |
| Б | Ж | У | |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром и маслом | 200 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | | 219.8 | 0,9 |
| Булка с маслом | 33/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | | 110,1 | - |
| Чай | 180 | 2,5 | 3,2 | 18,67 | | 50,590 | 4 |
| II-Завтрак | Сок | 80 | - | - | 10.5 | | 48 | 1.2 |
| Обед | Огурец солёный | 50 | 6.8 | 3.9 | 4.5 | | 59.75 | 0.8 |
| Суп рыбный «Сайра» | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | | 218,0 | 4,6 |
| Плов с мясом кур | 200 | 12.31 | 10.91 | 9.23 | | 189,0 | 1.4 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | - | 15.27 | | 62.5 | 6 |
| Полдник уплотненный | ½ яйца, зелёный горошек | 25/46 | 2,5 | 4,2 | 18,2 | | 115,7 | - |
| Кефир | 174 | 1,67 | 6,82 | 8,06 | | 73,8 | 0,36 |
| Булочка домашняя | 59 | 0,1 | - | 11,7 | | 48,1 | - |