**Меню на 15.112024 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 | 36/5 | 5.06 | 7 | 14,62 | 145 | - |
| Кофейный напиток | 160 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 | 0.4 |
| II-Завтрак | Сок | 85 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| Обед | Салат из морской капусты с яйцом | 38 | 0.3 | 0.07 | 69 | 37.0 | 0.2 |
| Суп картофельный с зел.горошком на курином бульоне | 180 | 7,3 | 5,2 | 30,0 | 218,0 | 4,6 |
| Котлета рыбная | 69 | 12.31 | 10.91 | 9.23 | 189,0 | 1.4 |
| Рис | 92 | 3,0 | 5,0 | 20,1 | 130,0 | 8,5 |
| Соус  | 40 | 0,33 | 0,06 | 1,3 | 6,0 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 41 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 160 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Печенье овсяное | 36 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | 219.8 | 0,9 |
| Йогурт | 160 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом на 15.11.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 176 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | 219.8 | 0,9 |
| Булка с маслом и сыром | 34/15 | 5.06 | 7 | 14,62 | 145 | - |
| Кофейный напиток  | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 | - |
| II-Завтрак | Сок | 85 | 0,7 | 0,15 | 17,0 | 75,0 | 3,58 |
| Обед | Салат из морской капусты с яйцом | 37 | 0.3 | 0.07 | 69 | 37.0 | 0.2 |
| Суп картофельный с зел.горошком 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 |
| Рис | 125 | 3,0 | 5,0 | 20,1 | 130,0 | 8,5 |
| Соус  | 40 | 0,33 | 0,06 | 1,3 | 6,0 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 41 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,06 | - | 15.27 | 62.5 | 6 |
| Полдник | Печенье овсяное | 36 | 6,5 | 8,3 | 23.52 | 219.8 | 0,9 |
| Йогурт | 166 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |