**Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 18.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Омлет | 100 | 20,0 | 18,0 | 35,0 | 350,0 | 10,0 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Булка с повидлом | 33/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Кофейный напиток | 180 | - | - | 11,7 | 48,1 | 0,8 |
| II-Завтрак | Сок | 102 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 2.4 |
| Обед | Огурец свежий  | 37 | 0,29 | 0,07 | 1,29 | 6,0 | 4,56 |
| Суп гречневый на курином бульоне  | 200,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Шницель из мяса кур  | 70 | 17,7 | 15,2 |   --- |   207 | 0.47 |
| Сложный гарнир (рис отварной, капуста тушеная) | 125.0 | 2.71 | 3.17 | 9.2 | 78.3 | 98.59 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из изюма | 180 | 0,2 | -- | 19.94 | 77,97 | 3,95 |
| Полдник | Кулеш молочный пшенный | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 197,9 | - |
| Булка | 32 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |

**Меню групп раннего возраста на 18.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 20,0 | 18,0 | 35,0 | 350,0 | 10,0 |
| Булка со сливочным маслом | 33/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Кофейный напиток | 160 | - | - | 11,7 | 48,1 | 0,8 |
| II-Завтрак | Сок | 102 | 5,0 | 5,8 | 21 | 96 | 2.4 |
| Обед | Огурец свежий  | 37 | 0,29 | 0,07 | 1,29 | 6,0 | 4,56 |
| Суп гречневый на курином бульоне  | 180,0 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Шницель из мяса кур  | 60 | 17,7 | 15,2 |   --- |   207 | 0.47 |
| Сложный гарнир (рис отварной, капуста тушеная) | 110.0 | 2.71 | 3.17 | 9.2 | 78.3 | 98.59 |
| Хлеб ржаной | 41 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из изюма | 160 | 0,2 | -- | 19.94 | 77,97 | 3,95 |
| Полдник | Кулеш молочный пшенный | 180 | 7,98 | 8,78 | 11,41 | 134,94 | 2,51 |
| Булка | 31 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |