**Меню групп раннего возраста на 27.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи (Сад) | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) |
| вещества (г) |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 180 | 9.28 | 9.25 | 9.42 | 123.96 | 0.65 |
| Булка с маслом | 36/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Сыр  | 22 |  |  |  |  |  |
| Чай  | 160 | - | - | 22,78 | 33,06 | - |
| 2 завтрак | Сок | 97 | 0.17 | 0.26 | 13.81 | 55.2 | 1.6 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 58 | 0.71 | 2.99 | 4.81 | 39.32 | 9.75 |
| Суп «Рябушка» на к/м бульоне | 180 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Гуляш из мяса кур  | 70 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |
| Рис  | 110 | 2.71 | 3.17 | 9.2 | 78.3 | 98.59 |
| Хлеб | 40 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из с/ф | 160 | 0,2 | -- | 19.94 | 77,97 | 3,95 |
| Полдник | Рожки с сахаром и маслом  | 115 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 |  |
| Чай | 160 | - | - | 22,78 | 33,06 | - |

**Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 27.09.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи (Сад) | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| вещества (г) |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 9.28 | 9.25 | 9.42 | 123.96 | 0.65 |
| Булка с маслом | 36/5 | 1,91 | 4,61 | 14,49 | 110,1 | - |
| Сыр  | 23 |  |  |  |  |  |
| Чай  | 180 | - | - | 22,78 | 33,06 | - |
| II-Завтрак | Сок | 97 | - | - | 10.5 | 55.2 | 1.6 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 61 | 0.71 | 2.99 | 4.81 | 39.32 | 9.75 |
| Суп «Рябушка» на к/м бульоне | 200 | 3.12 | 3.49 | 15.19 | 121.34 | 8.74 |
| Гуляш из мяса кур  | 90 | 6.29 | 7.38 | 5.69 | 119.84 | 0.67 |
| Рис  | 125 | 2.71 | 3.17 | 9.2 | 78.3 | 98.59 |
| Хлеб | 41 | 2,0 | 0,55 | 21,65 | 10,0 | - |
| Компот из с/ф | 180 | 0,2 | -- | 19.94 | 77,97 | 3,95 |
| Полдник | Рожки с сахаром и маслом  | 131 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,590 |  |
| Чай | 180 | - | - | 22,78 | 33,06 | - |