

Утверждаю заведующий МБДОУ

Черемшанский детский сад №5

«Ландыш»

Никонова И В

**Меню
4 день. 2024 год**

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Завтрак | 3-7 лет | б | ж | у | Э.ккал | 1-3 года | б | ж | у | Э.ккал |
| Каша геркулисовая молочная с сл.маслом | 180/5 | 7,46 | 9,52 | 33,83 | 251,91 | 140/3 | 5,79 | 6,28 | 26,29 | 185,66 |
| Кофеинный напиток с молоком | 180/6 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 180/6 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром. | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 | 25/5/5 | 2,53 | 5,69 | 12,92 | 115,67 |
| Итого: | 411 | 13,02 | 17,76 | 59,67 | 455,26 | 364 | 11,17 | 14,38 | 49,56 | 375,91 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок в инд упаковке | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 |
| Итого: | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,79 | 0,06 | 4,55 | 21,80 | 40 | 0,53 | 0,04 | 3,01 | 14,53 |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне . | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,91 | 106,74 | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,92 | 88,95 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 120 | 2,02 | 12,56 | 9,83 | 162,29 |
| Фрикадельки из птицы | 80 | 11,24 | 10,07 | 7,04 | 164 | 60 | 8,43 | 7,55 | 5,28 | 123,00 |
| Компот из урюка | 180 | 0,40 | 0,02 | 16,60 | 68,20 | 150 | 0,35 | 0,02 | 13,83 | 56,83 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,85 | 69,23 |
| Итого: | 720 | 23,78 | 30,38 | 82,52 | 711,54 | 575 | 18,45 | 23,91 | 65,58 | 561,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,10 | 150/5 | 0,053 | 0,015 | 5,02 | 20,08 |
| Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 130 | 12,08 | 21,52 | 2,29 | 251,03 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 25 | 1,90 | 12,3 | 58,75 | 47,00 |
| Фрукты свежие (Апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 0,72 | 51,50 | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 |
| Итого: | 456 | 15,08 | 25,09 | 18,38 | 365,36 | 430 | 15,11 | 21,98 | 29,33 | 381,46 |
| ВСЕГО: | 1787 | 53,79 | 73,23 | 180,77 | 1616,60 | 1569 | 45,74 | 60,26 | 163,67 | 1403,64 |

