



## МЕНЮ

На 6 апреля 2023 г.

| блюдо  | ясли       |       |       |           | сад        |       |       |           |
|--|------------|-------|-------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
|  | Выход в гр | белки | жиры  | Угле воды | Выход в гр | белки | жиры  | Угле воды |
| <b>завтрак</b>                                       |            |       |       |           |            |       |       |           |
| Рыба отварная с соусом польским                      | 56         | 13.05 | 4.26  | 7.61      | 75         | 15.2  | 5.17  | 10.76     |
| Пюре картофельное                                    | 110        | 2.4   | 3.71  | 16.32     | 130        | 2.69  | 4.55  | 18.1      |
| Капуста тушеная                                      | 45         | 0.88  | 1.52  | 4.55      | 64         | 1.29  | 2.28  | 6.48      |
| Хлеб пшеничный формовой                              | 30         | 2.55  | 0.99  | 12.75     | 39         | 3.4   | 1.32  | 17.0      |
| Масло сливочное (порциями)                           | 5          | 0.03  | 3.63  | 0.04      | 5          | 0.03  | 3.63  | 0.04      |
| Чай с сахаром  | 180        | 0.1   | 0.03  | 7.02      | 200        | 0.12  | 0.03  | 8.02      |
| <b>10:30-11:00</b>                                   |            |       |       |           |            |       |       |           |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 150        | 0.75  | 0.15  | 15.0      | 160        | 0.8   | 0.16  | 16.0      |
| <b>Обед</b>  |            |       |       |           |            |       |       |           |
| Свекольник   | 149        | 3.51  | 10.92 | 11.23     | 198        | 3.82  | 12.1  | 13.2      |
| Плов из говядины                                     | 144        | 8.58  | 14.36 | 30.8      | 192        | 10.07 | 17.89 | 36.58     |
| Икра морковная                                       | 38         | 0.45  | 2.05  | 3.4       | 54         | 0.64  | 3.06  | 4.94      |
| Хлеб ржаной  | 30         | 3.24  | 0.4   | 19.52     | 40         | 4.05  | 0.5   | 24.4      |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 150        | 0.22  | 0.01  | 11.89     | 200        | 0.22  | 0.01  | 11.89     |
| <b>полдник</b>                                       |            |       |       |           |            |       |       |           |
| Пряник   | 40         | 0.44  | 0.04  | 20.3      | 50         | 0.55  | 0.05  | 28.5      |
| Кисломолочный напиток                                | 179        | 5.04  | 4.5   | 7.2       | 200        | 5.6   | 5.0   | 8.0       |
| <b>ужин</b>  |            |       |       |           |            |       |       |           |
| Каша манная молочная жидкая                          | 150        | 3.88  | 6.17  | 27.53     | 199        | 4.61  | 8.57  | 31.23     |
| Хлеб пшеничный формовой                              | 30         | 2.55  | 0.99  | 12.75     | 39         | 3.4   | 1.32  | 17.0      |
| Фрукты свежие  | 95         | 1.43  | 0.48  | 19.95     | 100        | 1.5   | 0.5   | 21.0      |
| Молоко кипяченое                                     | 178        | 4.2   | 3.75  | 7.05      | 178        | 5.04  | 4.5   | 8.46      |

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_

*Зрж*

/ Зражаева Ю.С. /