

Утверждаю  
 ИО заведующего МБДОУ д/с №86



## МЕНЮ

15.04.2024

Наименование блюда	Выход, г ясли/сад	Химический состав			Эн/ц, ккал ясли/сад
		Белки, г ясли/са	Жиры, г ясли/сад	Углеводы, г ясли/сад	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150 / 200	4,8/6,4	6,6/9,5	22,1/29,5	167,1/229,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150 / 200	0,1/0,2		7,0/8,1	28,5/32,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30 / 40	1,5/2,3	0,6/0,9	16,9/22,0	79,0/105,2
		<b>6,4/8,9</b>	<b>7,2/10,4</b>	<b>46,0/59,6</b>	<b>274,6/367,8</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР	150 / 180	4,4/5,2	3,8/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
ПЕЧЕНЬЕ	15 / 25	1,1/1,9	1,5/2,5	11,2/18,6	62,6/104,3
		<b>5,5/7,1</b>	<b>5,3/7,0</b>	<b>17,2/25,8</b>	<b>142,1/199,7</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150 / 200	5,3/6,7	5,0/6,5	10,8/14,4	109,9/142,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40 / 50	0,8/1,0	3,6/4,5	3,1/3,9	47,6/59,5
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	120 / 140	2,9/3,4	2,8/3,3	30,5/35,6	158,7/185,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50 / 70	8,4/11,7	8,2/11,5	2,4/3,3	116,6/163,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 / 180			5,0/6,1	20,1/24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 30	1,3/2,0	0,2/0,3	8,5/12,7	40,8/61,2
		<b>18,7/24,8</b>	<b>19,8/26,1</b>	<b>60,3/76,0</b>	<b>493,7/636,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120 / 140	3,2/3,9	3,4/4,1	16,8/21,1	113,9/141,1
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50 / 70	9,2/12,9	12,4/17,3	4,1/5,7	164,7/230,2
ЧАЙ С САХАРОМ / НАПИТОК ИЗ ЯГОДЫ	150 / 200	0,1/0,1		7,0/25,7	28,5/103,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3/1,3	0,2/0,2	8,5/8,5	40,8/40,8
		<b>13,8/18,2</b>	<b>16,0/21,6</b>	<b>36,4/61,0</b>	<b>347,9/515,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,4/59,0</b>	<b>48,3/65,1</b>	<b>159,9/222,4</b>	<b>1258,3/1719,5</b>