

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ ДС "Колокольчик"  
/Воронина Л.В./

**МЕНЮ**  
20 марта 2024 г.

**Сад 10 часов**

| Наименование блюда          | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>              |       |                   |         |             |                               |
| КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ      | 200   | 8,00              | 8,80    | 34,40       | 257,37                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 200/8 | 0,13              | 0,13    | 10,47       | 42,41                         |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ          | 35    | 2,26              | 6,64    | 14,48       | 126,94                        |
| Итого                       |       | 10,39             | 15,57   | 59,35       | 426,72                        |
| <b>Обед</b>                 |       |                   |         |             |                               |
| СУП ГОРОХОВЫЙ               | 180   | 10,53             | 5,13    | 21,42       | 174,61                        |
| РИС ОТВАРНОЙ                | 120   | 2,96              | 5,04    | 26,24       | 162,40                        |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ             | 70    | 13,02             | 9,94    | 11,90       | 188,93                        |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180   | 0,13              | 0,06    | 11,46       | 47,35                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 36    | 2,40              | 0,24    | 15,21       | 73,27                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 22    | 1,68              | 0,14    | 11,04       | 52,10                         |
| Итого                       |       | 30,72             | 20,55   | 97,27       | 698,66                        |
| <b>Полдник</b>              |       |                   |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ                      | 200   | 0,10              | 0,10    | 27,90       | 113,00                        |
| ПЕЧЕНЬЕ                     | 24    | 1,82              | 2,38    | 18,09       | 101,37                        |
| Итого                       |       | 1,92              | 2,48    | 45,99       | 214,37                        |
| Всего                       |       | 43,03             | 38,60   | 202,61      | 1 339,75                      |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Сапунова Е.Н.