

МЕНЮ Утверждаю: *И.о.заведующий МБДОУ*

на **02 апреля**

Завтрак

1. Суп молочный вермишелевый – 200г
(белки-4,6; жиры-4,3; углеводы-17,2; ккал-125,3)
2. Чай с сахаром – 180г
(белки-0,2; жиры-0; углеводы-8,2; ккал-33,0)
3. Бутерброд с сыром - 35/20г
(белки-7,23; жиры-5,95; углеводы-17,2; ккал-149,75)

2-ой Завтрак

Молоко—150г

(белки-8,7; жиры-7,5; углеводы-14,4; ккал-162,0)

Обед

1. Щи из свежей капусты со сметаной – 200г (белки-2,7; жиры-3,2; углеводы-12,6; ккал-94,6)
2. Гуляш из отварного мяса - 70г
(белки-11,6; жиры-11,2; углеводы-4,1; ккал-160,4)
3. Макароны отварные маслом/слив - 130г (белки-6,5; жиры-5,17; углеводы-32,8; ккал-208)
4. Кисель фруктовый – 180г
(белки-0,0; жиры-0,0; углеводы-29,6; ккал-118,2)
5. Хлеб ржаной – 50г
(белки-3,0; жиры-0,5; углеводы-21,2; ккал-102)

Уплотненный полдник

1. Омлет – 120г
(белки- 11,52; жиры-18,48; углеводы-2,28; ккал-221)
 2. Чай с сахаром – 180г
(белки-0,2; жиры-0; углеводы-8,2; ккал-33,0)
- Хлеб пшеничный – 35г**
(белки- 3,8; жиры-0,4; углеводы-24,6; ккал-117,5)

МЕНЮ Утверждаю: *И.о.заведующий МБДОУ*

на (ясли) **02 апреля**

Завтрак

1. Суп молочный вермишелевый – 180г
(белки-4,1; жиры-3,9; углеводы-15,5; ккал-112,8)
2. Чай с сахаром – 150г
(белки-0,17; жиры-0; углеводы-6,8; ккал-27,5)
3. Бутерброд с сыром - 30/15г
(белки-6,7; жиры-5,1; углеводы-17,6; ккал-138,5)

2-ой Завтрак

Молоко—150г

(белки-8,7; жиры-7,5; углеводы-14,4; ккал-162,0)

Обед

1. Щи из свежей капусты – 180г
(белки-2,0; жиры-2,4; углеводы-9,45; ккал-70,95)
2. Гуляш из отварного мяса - 60г
(белки-9,9; жиры-9,6; углеводы-2,9; ккал-137,6)
3. Макароны отварные маслом/слив -110г
(белки-5,5; жиры-4,37; углеводы-27,6; ккал-176)
4. Кисель фруктовый – 150г
(белки-0; жиры-0; углеводы-24,7; ккал-98,5)
5. Хлеб ржаной – 40г
(белки-2,6; жиры-0,35; углеводы-17,0; ккал-81,6)

Уплотненный полдник

1. Омлет – 100г
(белки- 9,6; жиры-15,4; углеводы-1,9; ккал-184)
 2. Чай с сахаром – 150г
(белки-0,17; жиры-0; углеводы-6,8; ккал-27,5)
- Хлеб пшеничный – 30г**
(белки- 2,3; жиры-0,17; углеводы-15,1; ккал-71,0)