**Меню на 05.08.2022 г. Утверждаю**

 **Яковлева Ф.Ф.**

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **Время приема**  | **Понедельник** (6 день) | Выход блюда **ясли**  | Выход блюда **сад** | Энергет. цнность **ясли**  | Энергет. цнность **сад** |
| **завтрак** | 8.30 – 9.00 | Каша из овсяных хлопьев  | 150 | 200 | 109.2 | 145.6 |
| Чай | 160 | 200 | 22.75 | 28.44 |
| Булка с маслом | 30/4 | 40/5 | 98 | 128.2 |
| **Итого за завтрак** |  | 344 | 445 | 229.95 | 302.24 |
| **зав-трак 2** | 10.00 – 10.30 | Яблоко | 95 | 100 | 41.8 | 44 |
| **Итого за 2 завтрак** |  | 95 | 100 | 41.8 | 44 |
| **обед** | 11.00-13.00 | Щи из свежей капусты с картофелем | 160/10 | 200/10 | 54.24 | 67.8 |
| Макароны отварные с маслом | 100 | 130 | 132 | 143.42 |
| Бефстроганов из отварной свинины в молочно- сметанном соусе | 60 | 80 | 135.49 | 180.66 |
| Салат из огурцов и помидоров | 20/20 | 30/30 | 34.36 | 51.54 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 102 | 136 |
| Компот из сушеных фруктов | 160 | 200 | 90.5 | 113 |
| **Итого за обед** |  | 560 | 720 | 548.59 | 692.42 |
| **полдник** | 15.20 – 15.40 | Кисель с ароматом абрикоса | 160 | 200 | 71.52 | 89.4 |
| Булочка «Домашняя» | 60 | 90 | 161.33 | 242 |
|  | 220 | 290 | 232.85 | 331.4 |
| **Итого за полдник** |  | 300 | 360 | 258.25 | 303.64 |