

Утверждаю

Руководитель  
СП "Детский сад "Аленушка" ГБОУ ООШ №17  
Ильжеева Марина Юрьевна



## МЕНЮ

31 марта 2023 г.

| Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                                 |       |                   |         |             |                               |
| ОМЛЕТ  | 170   | 10,2              | 15      | 5           | 198                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 180   | 3,6               | 3,8     | 12,9        | 101                           |
| БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ                         | 45    | 4,2               | 8,2     | 11,7        | 139                           |
| Итого  |       | 18                | 27      | 29,6        | 438                           |
| <b>II Завтрак</b>                              |       |                   |         |             |                               |
| СОК  | 100   | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                            |
| Итого  |       | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                            |
| <b>Обед</b>                                    |       |                   |         |             |                               |
| ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ              | 200   | 8,4               | 10,9    | 19,6        | 214                           |
| АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ КУР                    | 180   | 12,5              | 16,7    | 25,5        | 304                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 180   |                   |         | 11          | 45                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 56    | 4,3               | 0,3     | 28,3        | 134                           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 52    | 3,5               | 0,5     | 22,2        | 107                           |
| Итого  |       | 28,7              | 28,4    | 106,6       | 804                           |
| <b>Полдник</b>                                 |       |                   |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ   | 180   |                   |         | 23,3        | 93                            |
| Итого  |       |                   |         | 23,3        | 93                            |
| <b>Ужин</b>                                    |       |                   |         |             |                               |
| ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ                            | 125   | 8,1               | 7,8     | 56,9        | 330                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 180   | 0,2               |         | 6,3         | 26                            |
| ЯБЛОКО   | 150   | 0,6               | 0,6     | 14,7        | 71                            |
| Итого  |       | 8,9               | 8,4     | 77,9        | 427                           |
| Всего  |       | 56,1              | 63,9    | 247,3       | 1805                          |

Медицинская сестра Протасова Елена Валентиновна