

**МЕНЮ** Утверждаю: *заведующего МБДОУ*  
на **07 апреля**

**Завтрак**

- 1. Каша ячневая на молоке – 180г**  
(белки-5,8; жиры-5,8; углеводы-23,7; ккал-172,4)
- 2. Кофе с молоком – 180г**  
(белки-2,7; жиры-2,2; углеводы-13,1; ккал-83,2)
- 3. Бутерброд с сыром - 35/20г**  
(белки-7,23; жиры-5,95; углеводы-17,2; ккал-149,75)

**2-ой Завтрак**

- Сок фруктовый – 200г**  
(белки-1,0; жиры-0,2; углеводы-19,7; ккал-83,4)

**Обед**

- 1. Суп картофельный с клецками – 200г**  
(белки- 42,0; жиры-6,7; углеводы-24,3; ккал-174,3)
- 2. Бефстроганов из отварного мяса- 70г**  
(белки-7,08; жиры-7,8; углеводы-1,52; ккал-87,2)
- 3. Макароны отварные маслом/слив -130г**  
(белки-6,5; жиры-5,17; углеводы-32,8; ккал-208)
- 4. Компот из свежих яблок – 180г**  
(белки-0; жиры-0; углеводы-39,0; ккал-25,7)
- 5. Хлеб ржаной – 50г**  
(белки-3,0; жиры-0,5; углеводы-21,2; ккал-102)

**Уплотненный полдник**

- 1. Пудинг рисовый -120**  
(белки-5,2; жиры-8,8; углеводы-48,9; ккал-296,8)  
**с повидлом– 20г**  
(белки-0,04; жиры-0,04; углеводы-8,5; ккал-34,65)
- 2. Молоко – 150г**  
(белки-4,4; жиры-3,8; углеводы-7,3; ккал-82,5)
- 3. Хлеб пшеничный – 35г**  
(белки- 3,8; жиры-0,4; углеводы-24,6; ккал-117,5)

**МЕНЮ** Утверждаю: *заведующего МБДОУ*  
(ясли) на **07 апреля**

**Завтрак**

- 1. Каша ячневая на молоке – 150г**  
(белки-4,8; жиры-4,8; углеводы-19,7; ккал-143,6)
- 2. Кофе с молоком – 150г**  
(белки-2,25; жиры-1,8; углеводы-10,9; ккал-69,3)
- 3. Бутерброд с сыром - 30/15г**  
(белки-5,9; жиры-4,2; углеводы-17,6; ккал-132,5)

**2-ой Завтрак**

- Сок фруктовый – 200г**  
(белки-1,0; жиры-0,2; углеводы-19,7; ккал-83,4)

**Обед**

- 1. Суп картофельный с клецками– 180г**  
(белки-37,8; жиры-6,5; углеводы-21,8; ккал-157,1)
- 2. Бефстроганов из отварного мяса- 60г**  
(белки-6,08; жиры-4,96; углеводы-1,3; ккал-74,76)
- 3. Макароны отварные маслом/слив -110г**  
(белки-3,5; жиры-2,0; углеводы-22,6; ккал-122,7)
- 4. Компот из свежих яблок – 150г**  
(белки-0,0; жиры-0; углеводы-32,5; ккал-21,45)
- 5. Хлеб ржаной – 40г**  
(белки-2,6; жиры-0,35; углеводы-17,0; ккал-81,6)

**Уплотненный полдник**

- 1. Пудинг рисовый – 100г**  
(белки-5,2; жиры-8,8; углеводы-61,1; ккал-344,8)  
**с повидлом– 20г**  
(белки-0,04; жиры-0,04; углеводы-8,5; ккал-34,65)
- 2. Молоко – 150г**  
(белки-4,4; жиры-3,8; углеводы-7,3; ккал-82,5)
- 3. Хлеб пшеничный – 30г**  
(белки-2,3; жиры-0,2; углеводы-15,1; ккал-71,0)