**** «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**МБДОУ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**МЕНЮ**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ День 5**

**Возрастная категория детей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Время пребывания детей** (с 12-ти часовым пребыванием)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № сборника рецептур | **Наименование блюда** | **ЯСЛИ** | **САД** |
| Объем порции блюда | Энергетическая ценность (Ккал) | Объем порции блюда | Энергетическая ценность (Ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |
| **Сб.Москва 2017, №181** | **Каша жидкая молочная из манной крупы** | **80** | **89,26** | **130** | **154,54** |
| **ТТК №907** | **Сырники из творога с повидлом** | **60\10** | **111,08** | **60\10** | **111,08** |
| **Промышленный выпуск** | **Батон нарезной** | **25** | **59,38** | **25** | **59,38** |
| **ТТК №721** | **Чай с молоком без сахара** | **180** | **40,66** | **200** | **45,28** |
|  | **2-й ЗАВТРАК** |  |
| **Промышленный выпуск** | **Сок фруктовый в ассортименте** | **150** | **76,8** | **200** | **103,56** |
|  | **ОБЕД** |  |
| **ТТК №2142** | **Салат «Рыжик»** | **40** | **35,71** | **50** | **44,56** |
| **Сб.Москва 2016, №82** | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** | **160** | **60,4** | **200** | **75,5** |
| **Сб.Москва 2006, №301** | **Овощи тушеные с мясом отварным** | **150** | **181,83** | **180** | **218,2** |
| **Сб.Новосибирск 2020, №54-9хн** | **Компот из облепихи** | **150** | **23,32** | **200** | **31,3** |
| **Промышленный выпуск** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **46,76** | **30** | **70,14** |
| **Промышленный выпуск** | **Хлеб ржаной** | **20** | **29,36** | **30** | **44,04** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| **Сб.Москва 2016, №21** | **Салат из белокочанной капусты** | **30** | **26,2** | **50** | **43,7** |
| **Сб.Пермь 2013 г, №174** | **Пюре картофельное** |  **110** | **97,4** | **150** | **133,28** |
| **Сб.Москва 2017, №299** | **Рыба, тушеная в томате с овощами** | **60** | **68,89** | **80** | **91,84** |
| **Сб.Новосибирск 2020, №54-6хн** | **Компот из изюма** | **150** | **57,12** | **200** | **76,1** |
| **Промышленный выпуск** | **Фрукты свежие (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)** | **95** |  | **100** |  |
| **Промышленный выпуск** | **Хлеб ржаной** | **30** | **44,04** | **30** | **44,04** |
|  | **УЖИН** |  |
| **Промышленный выпуск** | **Мармелад** | **20** | **67,48** | **20** | **67,48** |
| **Сб.Москва 2004, №684** | **Чай без сахара** | **150** | **0,39** | **200** | **0,65** |
| **Энергетическая ценность рациона питания на одного ребенка (Ккал):** |  |  |  |

**Заведующая МБДОУ (ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Шеф-повар (ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_\_\_\_**