

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Тугустемирский детский сад»

## **МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 9**

**на 9 декабря 2024г.**

### **ЗАВТРАК**

| №п/п             | Наименование блюд  | от 1,5 до 3 лет |      |       |       |                         | от 3-7 лет |       |       |       |                         |
|------------------|--------------------|-----------------|------|-------|-------|-------------------------|------------|-------|-------|-------|-------------------------|
|                  |                    | Выход блюд      | Б    | Ж     | У     | Энергетическая ценность | Выход блюд | Б     | Ж     | У     | Энергетическая ценность |
| 1                | Омлет натуральный  | 80              | 7,05 | 12,6  | 1,42  | 147,76                  | 80         | 7,52  | 13,46 | 1,51  | 157                     |
| 2                | Бутерброд с маслом | 20/5            | 1,53 | 4,72  | 9,14  | 85                      | 30/5       | 2,14  | 6,8   | 13,16 | 122,4                   |
| 3                | Чай с молоком      | 150             | 2,4  | 2,11  | 12,88 | 80,1                    | 180        | 2,67  | 2,34  | 14,31 | 89                      |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                    |                 |      |       |       |                         |            |       |       |       |                         |
| 1                | Фрукты (яблоко)    | 100             | 0,42 | 0,42  | 10,29 | 49,14                   | 100        | 0,42  | 0,42  | 10,29 | 49,14                   |
|                  | итого              |                 | 11,4 | 19,85 | 33,73 | 362                     |            | 12,75 | 23,02 | 39,27 | 417,54                  |

### **ОБЕД**

|   |                                       |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |
|---|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 30  | 0,44  | 1,57  | 2,93  | 28,26  | 60  | 0,89  | 3,14  | 5,87  | 56,52  |
| 2 | Суп с макаронными изделиями           | 150 | 1,7   | 1,7   | 13,06 | 74,45  | 200 | 2,26  | 2,29  | 17,41 | 99,27  |
| 3 | Тефтели из окорочка с рисом           | 70  | 9,16  | 13,53 | 9,44  | 196,14 | 70  | 9,16  | 13,53 | 9,44  | 196,14 |
| 4 | Картофель в молоке                    | 120 | 2,7   | 5,48  | 14,64 | 118,8  | 150 | 3,33  | 5,07  | 18,3  | 148,5  |
| 5 | Кисель из концентрата                 | 150 | 0     | 0     | 7,5   | 89,25  | 180 | 0     | 0     | 10    | 119    |
|   | Хлеб пшеничный                        | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,8   | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 118    |
|   | итого                                 |     | 16,37 | 22,58 | 62,02 | 577,7  |     | 19,59 | 24,53 | 85,17 | 737,43 |

### **ПОЛДНИК**

|   |                   |     |      |      |       |       |     |       |       |       |        |
|---|-------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Булочка «Осенняя» | 60  | 4,37 | 7,07 | 36,8  | 228,2 | 70  | 5,1   | 8,25  | 42,87 | 266,2  |
| 2 | Чай с сахаром     | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99  | 28    | 180 | 0,045 | 0,012 | 8,28  | 33,57  |
|   | итого             |     | 4,41 | 7,08 | 43,79 | 256,2 |     | 5,15  | 8,26  | 51,15 | 299,77 |