УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский

сад № 33 «Семицветик»

г. Георгиевска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Зинченко

**МЕНЮ**

**на 18 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 180/9 | 7,10 | 15,90 | 47,70 | 362,00 |
| 150/7,5 | 5,33 | 11,93 | 35,76 | 271,50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| Сыр полутвердый "Российский" (порциями) 50% | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 |
| 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 |
| Кофейный напиток с молоком 2,5% (1вариант) | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,17 | 93,30 |
| 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 | 83,90 |
| **2-завтрак** | Плоды свежие (яблоки) | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 |
| 1/200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 |
| **Обед** | Овощи отварные с маслом (морковь) | 50 | 0,72 | 1,91 | 1,97 | 14,58 |
| 30 | 0,43 | 1,14 | 1,18 | 24,31 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 |
| 150 | 1,61 | 1,70 | 10,28 | 62,85 |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, масло сливочное 72,5% | 70/5 | 10,73 | 9,67 | 10,88 | 173,83 |
| 50/5 | 7,66 | 6,91 | 7,77 | 124,16 |
| Каша рассыпчатая с овощами (крупа рисовая) | 130 | 3,03 | 3,24 | 30,06 | 161,20 |
| 110 | 2,57 | 2,74 | 25,44 | 136,40 |
| Компот из сухофруктов: смеси сушеных плодов | 180 | 0,50 | 0,00 | 24,66 | 100,66 |
| 150 | 0,42 | 0,00 | 20,50 | 83,88 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| **Полдник** | Запеканка из творога | 120/30 | 21,05 | 14,46 | 20,58 | 296,48 |
| 100/30 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247,00 |
| Кефир 2,5% или ряженка 2,5% | 180 | 5,00 | 3,93 | 7,35 | 85,06 |
| 150 | 4,20 | 3,28 | 6,13 | 70,89 |