УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский

сад № 33 «Семицветик»

г. Георгиевска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Зинченко

**МЕНЮ**

**на 19 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Суп молочный с овсяными хлопьями  | 180/2 | 4,33 | 4,57 | 15,14 | 119,16 |
| 150/1,5 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями)72,5% | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 |
| 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| Чай с молоком 2,5% | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,92 | 98,80 |
| 180 | 2,67 | 2,34 | 14,33 | 89,00 |
| **2- завтрак** | Молоко 2,5% кипяченое | 200 | 6,11 | 5,44 | 10,11 | 113,30 |
| 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |
| **Обед** | Икра овощная | 50 | 0,65 | 2,07 | 3,58 | 35,50 |
| 30 | 0,39 | 1,24 | 2,15 | 21,30 |
| Суп картофельный с крупой (рисовой) | 200 | 1,58 | 2,18 | 11,66 | 72,60 |
| 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,45 |
| Плов из птицы | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264,40 |
| 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264,40 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 20,03 | 80,46 |
| 150 | 0,07 | 0,00 | 16,70 | 67,05 |
| 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** | Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой | 60 | 3,63 | 4,24 | 21,90 | 140,12 |
| 60 | 3,63 | 4,24 | 21,90 | 140,12 |
| Чай с лимоном | 200/11/9 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,50 |
| 150/7/4 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |