УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский

сад № 33 «Семицветик»

г. Георгиевска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Зинченко

**МЕНЮ**

**на 20 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Каша молочная пшеничная жидкая | 180/4,5 | 6,68 | 6,53 | 32,75 | 219,36 |
| 150/3,75 | 5,57 | 5,44 | 27,29 | 182,80 |
| Бутерброд с повидлом | 20/15/5 | 2,62 | 3,42 | 29,53 | 159,27 |
| 15/10/5 | 1,96 | 2,56 | 22,14 | 119,45 |
| Какао с молоком 2,5% (1 вариант) | 200 | 4,20 | 3,63 | 7,28 | 118,67 |
| 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| **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** | Икра морковная | 50 | 1,17 | 2,30 | 6,17 | 50,05 |
| 30 | 0,70 | 1,38 | 3,70 | 30,03 |
| Суп картофельный с бобовыми  | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,08 | 107,80 |
| 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 3,74 | 0,48 | 22,82 | 110,46 |
| 20 | 2,49 | 0,32 | 15,21 | 73,64 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 70/70 | 13,35 | 7,19 | 6,01 | 142,15 |
| 50/50 | 9,53 | 5,13 | 4,29 | 101,53 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 130/4,5 | 7,46 | 5,28 | 33,49 | 211,25 |
| 110/4 | 6,31 | 4,47 | 28,34 | 178,75 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 |
| 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 |
| Хлеб пшеничный  | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| **Полдник** | Рагу из овощей | 130 | 1,97 | 9,19 | 12,08 | 139,20 |
| 110 | 1,67 | 7,78 | 10,22 | 117,80 |
| Кондитерские изделия:печенье, пряники, вафли | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |
| 15 | 1,12 | 1,47 | 11,16 | 62,50 |
| Хлеб пшеничный  | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,40 |
| 150/7 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |