УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский

сад № 33 «Семицветик»

г. Георгиевска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Зинченко

**МЕНЮ**

**на 21 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой рисовой | 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 |
| 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 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 лимоном | 200/11/8 | 0,13 | 0,022 | 11,30 | 45,50 |
| 180/10/7 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |
| **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 свекольная | 50 | 1,17 | 2,30 | 6,17 | 50,05 |
| 30 | 0,70 | 1,38 | 3,70 | 30,03 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,20 | 82,00 |
| 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,50 |
| Пампушки с чесноком | 20 | 1,20 | 0,80 | 8,40 | 43,10 |
| 20 | 1,20 | 0,80 | 8,40 | 43,10 |
| Сельдь с луком | 70 | 10,11 | 7,99 | 129,31 | 229,44 |
| 70 | 10,11 | 7,99 | 129,31 | 229,44 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 |
| 110 | 2,25 | 3,52 | 14,98 | 100,65 |
| 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  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 65,25 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом 2,5% или повидлом | 75 | 9,51 | 4,03 | 23,40 | 168,00 |
| 60 | 7,61 | 3,22 | 18,72 | 134,40 |
| Молоко 2,% кипяченое | 200 | 6,11 | 5,44 | 10,11 | 113,30 |
| 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |