УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский

сад № 33 «Семицветик»

г. Георгиевска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Зинченко

**МЕНЮ**

**на 26 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Каша жидкая молочная рисовая | 180/4,5 | 1,96 | 4,58 | 20,27 | 130,70 |
| 150/3,75 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 109,00 |
| 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 молоком 2,5% | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,92 | 98,80 |
| 180 | 2,67 | 2,34 | 14,33 | 89,00 |
| **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** | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,77 | 4,05 | 9,54 | 81,80 |
| 150 | 1,32 | 3,04 | 7,15 | 61,35 |
| 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 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,68 | 4,21 | 12,26 | 97,63 |
| 110 | 2,27 | 3,56 | 10,37 | 82,61 |
| 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  | 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** | Оладьи | 120/30 | 10,44 | 9,36 | 63,63 | 381,00 |
| 100/30 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330,00 |
| Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,40 |
| 150/7 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |