УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский

сад № 33 «Семицветик»

г. Георгиевска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Зинченко

**МЕНЮ**

**на 28 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Каша жидкая молочная из манной крупы  | 180/4,5 | 2,88 | 4,58 | 19,32 | 129,60 |
| 150/3,75 | 2,40 | 3,82 | 16,10 | 108,00 |
| 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** | Овощи отварные с маслом (свекла) | 50 | 0,72 | 1,91 | 1,97 | 24,31 |
| 30 | 0,43 | 1,14 | 1,18 | 14,58 |
| Борщ Ставропольский  | 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 |
| 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 (рисовая) | 130/5,8 | 2,90 | 2,60 | 29,90 | 247,00 |
| 110/4,95 | 2,40 | 2,20 | 25,30 | 209,00 |
| Компот из лимонов | 180 | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 124,74 |
| 150 | 0,33 | 0,07 | 25,49 | 103,95 |
| Хлеб пшеничный  | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 10 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 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 |
| Чай с лимоном | 200/11/8 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,50 |
| 150/7/4 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |
| Хлеб пшеничный  | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 10 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |