УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский

сад № 33 «Семицветик»

г. Георгиевска»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Зинченко

**МЕНЮ**

**на 31 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Яйцо вареное | 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Макаронные изделия, отварные с овощами | 130 | 4,79 | 5,78 | 23,34 | 171,90 |
| 110 | 4,05 | 4,89 | 19,76 | 145,40 |
| Булочка «Ладушка» витаминно-йодированная | 25 | 2,75 | 0,55 | 26,80 | 139,00 |
| 25 | 2,75 | 0,55 | 26,80 | 139,00 |
| Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями)72,5% | 7 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| 5 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 |
| Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,40 |
| 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| **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 картофельный с клецками | 200 | 1,67 | 2,69 | 9,71 | 69,80 |
| 150 | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 52,35 |
| Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой) | 150 | 14,44 | 27,03 | 8,93 | 336,71 |
| 150 | 14,44 | 27,03 | 8,93 | 336,71 |
| Компот из лимонов | 180 | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 124,74 |
| 150 | 0,33 | 0,07 | 25,49 | 103,95 |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,40 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| **Полдник** | Каша жидкая молочная рисовая | 150/3,75 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 109,00 |
| 130/3,25 | 1,42 | 3,31 | 14,65 | 94,47 |
| Какао с молоком 2,5% (1 вариант) | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 |