|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Сад/ Ясли** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | Суп с крупой ячневой | С | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 |
| Я | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 |
| Хлеб пшеничный  | С | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| Я | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 |
| Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | С | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 |
| Я | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 |
| Кофейный напиток  | С | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 |
| Я | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 |
| **2-завтрак:** | Плоды свежие (яблоки)  | С | 1/106 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Я | 1/106 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | С | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 |
| Я | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,28 |
| Котлета домашняя | С | 74 | 8,75 | 17,15 | 13,30 |
| Я | 50 | 6,25 | 12,25 | 9,50 |
| Капуста тушеная | С | 110 | 2,27 | 3,56 | 10,37 |
| Я | 110 | 2,27 | 3,56 | 10,37 |
| Компот из лимонов | С | 150 | 0,33 | 0,07 | 25,49 |
| Я | 150 | 0,33 | 0,07 | 25,49 |
| Хлеб пшеничный  | С | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 |
| Я | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| Хлеб ржано-пшеничный | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 |
| Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 |
| **Полдник** | Вареники ленивые | С | 75,4 | 16,88 | 13,48 | 16,92 |
| Я | 75,4 | 16,88 | 13,48 | 16,92 |
| ***Кондитерские изделия (пром.)*** | С12 | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 |
| Кисель из яблок  | С | 180 | 5,00 | 3,93 | 7,35 |
| Я | 150 | 4,20 | 3,28 | 6,13 |
|   | **Всего за день: сад** | **С** | **1484** | **51,28** | **57,85** | **183,54** |
| **Всего за день: ясли** | **Я** | **1280** | **45,09** | **49,07** | **158,09** |

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ

"Детский сад № 45 «Красная шапочка»

г. Георгиевска"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шинкаренко В.В

**МЕНЮ (2 день) на 25 марта 2025 года**