"Утверждаю"

Заведующий МДОУ

"Детский сад № 45 «Красная шапочка»

г. Георгиевска"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шинкаренко В.В

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Сад/ Ясли** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой (пшеничной)  | С | 180 | 4,33 | 4,57 | 15,14 | 119,16 |
| Я | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,30 |
| Хлеб пшеничный  | С | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Я | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| Сыр Российский 50% жир. (порциями) | С | 15 | 3,55 | 4,55 | 0,00 | 55,00 |
| Я | 10 | 2,40 | 3,03 | 0,00 | 36,60 |
| Чай с сахаром | С | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| Я | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |
| **2-завтрак** | Плоды свежие (яблоки) | Я | 1/110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 48,4 |
| С | 1/110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 48,4 |
| **Обед** | Суп картофельный с крупой (гречневой) | С | 200 | 1,63 | 4,20 | 9,09 | 85,27 |
| Я | 150 | 1,22 | 3,15 | 6,82 | 63,95 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | С | 150 | 7,51 | 4,81 | 13,88 | 129,10 |
| Я | 150 | 7,51 | 4,81 | 13,88 | 129,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | С | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,50 | 83,88 |
| Я | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,50 | 83,88 |
| Хлеб пшеничный  | С | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Я | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 |
| **Полдник** | ***Запеканка со свежими плодами*** | С12 | 120 | 3,16 | 3,34 | 26,52 | 148,80 |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой | С | 60 | 3,63 | 4,24 | 21,90 | 140,12 |
| Я | 60 | 3,63 | 4,24 | 21,90 | 140,12 |
| Чай с лимоном | С | 150/7/4 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |
| Я | 150/7/4 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |
|   | **Всего за день: сад** | **С** | **1182** | **30,55** | **27,92** | **169,38** | **1185,50** |
| **Всего за день: ясли** | **Я** | **1075** | **26,28** | **23,84** | **143,26** | **1014,82** |

**МЕНЮ (3 день) на 26 марта 2025 года**