"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 (гречневой) | 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 |
| Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | С | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 |
| Я | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| Какао с молоком (1 вариант) 2,5% жирн. | С | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| Я | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| **Обед** | Суп картофельный с бобовыми | С | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,08 | 107,80 |
| Я | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | С | 99,4 | 9,53 | 5,13 | 4,29 | 101,53 |
| Я | 99,4 | 9,53 | 5,13 | 4,29 | 101,53 |
| Каша вязкая ячневая | С | 110 | 3,42 | 3,56 | 15,36 | 107,07 |
| Я | 110 | 3,42 | 3,56 | 15,36 | 107,07 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | С | 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 |
| Я | 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 |
| Хлеб пшеничный | С | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Я | 25 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | С | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| Я | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 |
| **Полдник** | Омлет натуральный | С | 60/3 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 |
| Я | 60/3 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 |
| Икра овощная | С | 50 | 0,65 | 2,07 | 3,58 | 35,50 |
| Я | 30 | 0,39 | 1,24 | 2,15 | 21,30 |
| ***Шанежка наливная*** | С12 | 60 | 4,69 | 4,14 | 30,28 | 177,19 |
| Хлеб пшеничный | С | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| Я | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| Чай с молоком 2,5% жирн. | С | 135/45/10 | 2,67 | 2,34 | 14,33 | 89,00 |
| Я | 135/45/10 | 2,67 | 2,34 | 14,33 | 89,00 |
|  | **Всего за день: сад/сад12ч** | **С** | **1141,4/ 1201,4** | **46,26** | **47,08** | **156,84** | **1321,02** |
| **Всего за день: ясли** | **Я** | **1017,4** | **40,90** | **41,97** | **139,10** | **1131,60** |

**МЕНЮ (4 день) на 13 марта 2025 года**