|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Сад/ Ясли** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой рисовой | 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 |
| 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)  | С | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Я | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| **Обед** | Овощи отварные с маслом (морковь) | С | 50 | 0,72 | 1,91 | 1,97 | 24,31 |
| Я | 30 | 0,43 | 1,14 | 1,18 | 14,58 |
| Борщ с капустой и картофелем | С | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,20 | 85,00 |
| Я | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,50 |
| Пампушки с чесноком | С | 20 | 1,20 | 0,80 | 8,40 | 43,10 |
| Я | 20 | 1,20 | 0,80 | 8,40 | 43,10 |
| Зразы рыбные рубленные | С | 49 | 6,72 | 3,33 | 7,53 | 86,67 |
| Я | 49 | 6,72 | 3,33 | 7,53 | 86,67 |
| Пюре картофельное  | С | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,98 | 100,65 |
| Я | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,98 | 100,65 |
| 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 | 15 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Я | 10 | 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** | ***Лапшевник с творогом 5% жирн.*** | С12 | 120 | 10,64 | 9,32 | 24,96 | 226,70 |
| ***Соус молочный (сладкий)*** | С12 | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,45 |
| ***Кондитерские изделия (пром.)*** | С12 | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |
| Молоко кипяченое 2,5% жирн. | С | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |
| Я | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |
| Шанежка наливная | С | 60 | 4,69 | 4,14 | 30,28 | 177,19 |
| Я | 60 | 4,69 | 4,14 | 30,28 | 177,19 |
|   | **Всего за день: сад** | **С** | **1594** | **43,93** | **44,79** | **186,94** | **1411,41** |
| **Всего за день: ясли** | **Я** | **1310** | **34,84** | **35,72** | **155,42** | **1155,25** |

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ

"Детский сад № 45 «Красная шапочка»

г. Георгиевска"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шинкаренко В.В

**МЕНЮ (5 день) на 14 марта 2025 года**