"Утверждаю"

Заведующий МДОУ

"Детский сад № 45 «Красная шапочка»

г. Георгиевска"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шинкаренко В.В

**МЕНЮ (9 день) на 20 марта 2025 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,90 |
| 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,90 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями) | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 |
| 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| Кофейный напиток с молоком (1вариант) 2,5% жирн. | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 | 83,90 |
| 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 | 83,90 |
|  | Плоды свежие (яблоки) | 1/104 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| 1/104 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
|  | Свекольник | 200 | 1,74 | 3,53 | 9,67 | 92,62 |
| **Обед** | 150 | 1,31 | 2,65 | 7,25 | 69,46 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 91 | 9,53 | 5,13 | 4,29 | 101,53 |
| 91 | 9,53 | 5,13 | 4,29 | 101,53 |
| Каша вязкая пшеничная | 130 | 7,46 | 5,28 | 33,49 | 211,25 |
| 110 | 6,31 | 4,47 | 28,34 | 178,75 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | С | 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 |
| Я | 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 12,90 | 60,60 |
| **Полдник** | Омлет натуральный | 80/5 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 |
| 60/3 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 |
| *Горошек консервированный отварной (12ч)* | 40 | 0,48 | 0,87 | 1,05 | 13,93 |
| *Кондитерские изделия (пром.) 12ч* | 25 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |
| Кефир 2,5% | 110 | 4,20 | 3,28 | 6,13 | 70,89 |
| 110 | 4,20 | 3,28 | 6,13 | 70,89 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| **Итого за день** | **Всего за день: сад** | 1534 | 47,89 | 48,33 | 166,52 | 1396,89 |
| **Всего за день: ясли** | 1290 | 41,11 | 40,56 | 141,37 | 1184,29 |