

УТВЕРЖДАЮ:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ д/с №32 «Ромашка»

Пятова Г.Д.

**МЕНЮ 16 апреля 2025 года**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                     |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 1                       | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 180        | 4,8              | 5,3          | 24,7         | 135,5                   | 199         |
| День 3                         | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 200        | 3,3              | 3,2          | 12,5         | 99,2                    | 416         |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                   | 30         | 2,1              | 5,9          | 9            | 106,2                   | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                     | <b>410</b> | <b>10,2</b>      | <b>14,4</b>  | <b>46,2</b>  | <b>340,9</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)          | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                     | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                    | 60         | 0,7              | 2,7          | 7,1          | 55,7                    | 41          |
|                                | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ    | 180        | 2,1              | 2,5          | 12,8         | 79,7                    | 81          |
|                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ               | 150        | 3,2              | 4,7          | 26,7         | 152,0                   | 200         |
|                                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ          | 80         | 9,9              | 11,1         | 13,4         | 189,5                   | 322         |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ    | 180        | 0,8              | 0,2          | 16,6         | 80,3                    | 418         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25         | 1,2              | 0,2          | 15           | 57,1                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 48                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                     | <b>705</b> | <b>19,0</b>      | <b>21,8</b>  | <b>105,4</b> | <b>662,3</b>            |             |
| Полдник                        | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                | 50         | 0,8              | 1,2          | 42,3         | 177                     |             |
|                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ               | 200        | 4,8              | 5            | 9            | 99                      | 420         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                     | <b>250</b> | <b>5,6</b>       | <b>6,2</b>   | <b>51,3</b>  | <b>276</b>              |             |
| Ужин                           | ОВОЩИ НА ТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЬЕ) | 50         | 0,4              | 0,1          | 0,8          | 5                       | 71          |
|                                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ             | 200        | 11,5             | 10,6         | 17,8         | 203,3                   | 346         |
|                                | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ                     | 200        | 0                | 0            | 4,9          | 20,9                    | 264         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                     | <b>490</b> | <b>13,5</b>      | <b>11,1</b>  | <b>44,7</b>  | <b>306,9</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                     |            | <b>48,75</b>     | <b>53,92</b> | <b>258,1</b> | <b>1658,7</b>           |             |