

«Утверждаю»

МАДОУ № 6 «Светлячок»

Заведующий _____ О.С.Волкова

Дата: 11 марта 2025 год

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	ясли	135	4.38	2.21	21.41	105.40
		сад	160	5.19	2.62	25.37	124.91
	Бутерброд с маслом и сыром	ясли	30/5/10	1.36	3.84	19.30	148.30
		сад	40/5/12	2.52	9.25	23.97	198.6
	Какао с молоком	ясли	180	2.46	1.86	11.94	76.80
		сад	200	2.73	2.07	13.27	85.33
Второй завтрак: Обед	Кисломолочный продукт	ясли	150	4.86	5.40	7.92	132.55
		сад	180	6.9	7.18	10.18	143.42
	Салат из свеклы с черносливом	ясли	30	0.44	2.38	1.97	31.00
		сад	60	0.87	4.76	3.93	62
	Суп картофельный с бобовыми с курицей	ясли	170/10	1.32	4.31	11.32	114.53
		сад	200/10	2.39	6.16	19.37	138
	Плов из говядины	ясли	150	11.55	11.43	30.01	269.18
		сад	160	12.32	12.2	32.01	287.13
	Хлеб ржаной	ясли	20	1.32	0.22	8.20	40.00
		сад	30	1.98	0.33	12.3	60
	Хлеб пшеничный	ясли	30	2.28	0.24	14.76	70.50
		сад	40	3.04	0.32	19.68	94
	Компот из свежих яблок	ясли	180	0.13	0.13	14.1	58.2
		сад	180	0.13	0.13	14.1	58.2
Уплотненный полдник	Рагу овощное с мясом	ясли	150	15.33	15.65	11.83	158.33
		сад	180	22.08	16.90	25.56	242.00
	Чай с сахаром	ясли	180	0.02	0.01	6.32	29.14
		сад	200	0.04	0.01	7.58	32.6
	Хлеб ржаной	ясли	20	1.32	0.22	8.20	40.00
		сад	20	1.32	0.22	8.20	40.00
	Ватрушка с творогом	ясли	60	1.36	5.24	50.69	134.25
		сад	60	1.36	5.24	50.69	134.25