

«Утверждаю»  
 МАДОУ № 6 «Светлячок»  
 Заведующий \_\_\_\_\_ О.С.Волкова

**Дата: 20 марта 2025 год**

## МЕНЮ

| Прием пищи          | Наименование блюда                       |      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |        |
|---------------------|------------------------------------------|------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                     |                                          |      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | ЭЦ     |
| Завтрак             | Каша молочная пшеничная                  | ясли | 135       | 4.78             | 1.94  | 23.64    | 120.60 |
|                     |                                          | сад  | 160       | 5.67             | 2.3   | 28.01    | 142.93 |
|                     | 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  |
|                     | Напиток кофейный с молоком               | ясли | 180       | 1.95             | 1.99  | 9.03     | 69.10  |
|                     |                                          | сад  | 200       | 2.17             | 2.22  | 12.04    | 76.77  |
|                     |                                          |      |           |                  |       |          |        |
| Второй завтрак:     | Фрукт свежий                             | ясли | 100       | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00  |
|                     |                                          | сад  | 100       | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00  |
|                     | Огурец соленый порциями                  | ясли | 30        | 0.87             | 0.75  | 1.20     | 15.60  |
|                     |                                          |      |           |                  |       |          |        |
|                     | Сельдь слабо-соленая                     | сад  | 60        | 1.74             | 1.5   | 2.4      | 31.8   |
|                     |                                          |      |           |                  |       |          |        |
|                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | ясли | 170       | 1.22             | 1.83  | 18.43    | 147.96 |
|                     |                                          | сад  | 200       | 1.96             | 2.33  | 35.13    | 169.3  |
|                     | Суфле из птицы                           | ясли | 50        | 7.64             | 7.97  | 7.10     | 130.70 |
|                     |                                          | сад  | 70        | 10.69            | 11.16 | 9.94     | 182.99 |
|                     | Картофельное пюре                        | ясли | 110       | 2.25             | 3.14  | 14.71    | 87.08  |
|                     |                                          | сад  | 130       | 2.65             | 3.72  | 17.39    | 102.92 |
|                     | 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 плодов сушеных                 | ясли | 180       | 0.49             | 0.07  | 20.41    | 84.18  |
|                     |                                          | сад  | 180       | 0.49             | 0.07  | 20.41    | 84.18  |
|                     |                                          |      |           |                  |       |          |        |
| Уплотненный полдник | Капуста тушеная с мясом                  | ясли | 150       | 17.12            | 22.19 | 2.04     | 200.50 |
|                     |                                          | сад  | 180       | 20.55            | 26.63 | 2.83     | 338.34 |
|                     | Хлеб ржаной                              | ясли | 20        | 1.32             | 0.22  | 8.20     | 40.00  |
|                     |                                          | сад  | 20        | 1.32             | 0.22  | 8.20     | 40.00  |
|                     | Чай с лимоном                            | ясли | 180       | 0.23             | 0.05  | 6.98     | 29.34  |
|                     |                                          | сад  | 200       | 0.26             | 0.06  | 7.76     | 32.6   |
|                     | Булочка молочная                         | ясли | 60        | 1.57             | 2.57  | 51.69    | 199.18 |
|                     |                                          | сад  | 60        | 1.57             | 2.57  | 51.69    | 199.18 |