

«Утверждаю»

МАДОУ № 6 «Светлячок»

Заведующий _____ О.С.Волкова

Дата: 21 марта 2025 год

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
Завтрак	Каша пшенная молочная	ясли	135	4.74	2.13	22.63	127.61
		сад	160	5.62	2.53	26.82	151.24
	Батон с маслом	ясли	30/5	1.41	6.26	19.25	165.15
		сад	40/5	2.52	9.25	21.97	198.6
	Какао с молоком	ясли	180	2.46	1.89	11.94	64.00
		сад	200	2.73	2.07	13.27	71.11
Второй завтрак: Обед	Фрукт свежий	ясли	100	0.40	0.40	9.80	47.00
		сад	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Кукуруза консервированная	ясли	30	0.25	1.47	2.18	22.95
		сад	60	0.49	2.95	4.35	45.89
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	ясли	170/10	4.55	11.21	45.33	224.44
		сад	200/10	4.55	13.21	45.33	268.44
	Жаркое по-домашнему	ясли	150	14.69	14.01	16.85	235.36
		сад	160	15.67	14.94	17.97	267.79
	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 смеси фруктов	ясли	180	0.21	0.08	17.83	72.84
		сад	180	0.21	0.08	17.83	72.84
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	ясли	50	6.13	4.69	7.10	95.00
		сад	70	8.59	6.57	9.94	147.78
	Рис отварной	ясли	110	2.61	2.80	26.49	133.00
		сад	130	3.09	3.31	34.44	172.90
	Чай с сахаром	ясли	180	0.03	0.01	6.82	29.34
		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