

«Утверждаю»

МАДОУ № 6 «Светлячок»

Заведующий _____ О.С.Волкова

Дата: 25 апреля 2025 год

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
Завтрак	Каша гречневая молочная	если	135	5.84	2.47	24.10	127.25
		сад	160	6.92	2.92	28.57	150.82
	Батон с маслом	если	30/5	4.41	6.26	19.25	165.15
		сад	40/5	5.52	9.25	21.97	198.6
	Кофейный напиток с молоком	если	180	1.95	1.99	10.84	103.65
		сад	200	2.17	2.22	12.04	115.16
Второй завтрак:	Фрукт свежий	если	100	0.4	0.4	9.8	47
		сад	100	0.4	0.4	9.8	47
Обед	Салат из свеклы	если	30	0.70	2.28	2.31	26.60
		сад	60	1.14	4.56	4.62	71.4
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	если	170/10	2.31	6.83	9.16	134.00
		сад	200/10	4.78	7.71	15.65	232.13
	Котлета куриная	если	50	7.64	7.97	7.10	81.69
		сад	70	10.69	11.16	9.64	114.37
	Макаронные изделия отварные	если	110	1.74	7.33	44.13	193.32
		сад	130	2.65	9.14	63.13	213.44
	Хлеб ржаной	если	20	1.32	0.22	8.20	40.00
		сад	30	1.98	0.33	12.3	60
	Хлеб пшеничный	если	30	2.28	0.24	14.76	70.50
		сад	40	3.04	0.32	19.68	94
Уплотненный полдник		если	180	0.49	0.07	20.41	84.18
		сад	180	0.49	0.07	20.41	84.18
	Биточки рыбные	если	50	6.13	4.69	7.10	95.00
		сад	80	9.81	7.51	11.36	152.00
	Картофельное пюре	если	110	2.25	3.14	14.71	104.50
		сад	130	2.65	3.72	17.39	123.50
	Чай с сахаром	если	180	0.04	0.01	6.82	29.34
		сад	200	0.04	0.01	7.58	32.6
	Хлеб ржаной	если	20	1.32	0.22	8.20	40.00
		сад	20	1.32	0.22	8.20	40.00