

«Утверждаю»

МАДОУ № 6 «Светлячок»

Заведующий \_\_\_\_\_ О.С.Волкова

Дата: 25 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:<br><br>Обед | Кисломолочный продукт                 | ясли | 100       | 4.86             | 5.40  | 7.92     | 132.55 |
|                             |                                       | сад  | 150       | 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 мяса                          | 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 курицей                | 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 |