

«Утверждаю»

МАДОУ № 6 «Светлячок»

Заведующий \_\_\_\_\_ О.С.Волкова

Дата: 3 марта 2025 год

## МЕНЮ

| Прием пищи          | Наименование блюда                        |      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |        |
|---------------------|-------------------------------------------|------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                     |                                           |      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | ЭЦ     |
| Завтрак             | Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» | ясли | 135       | 4.32             | 2.67  | 16.66    | 92.00  |
|                     |                                           | сад  | 160       | 5.12             | 3.16  | 19.75    | 109.04 |
|                     | Батон с вареньем                          | ясли | 30/5/10   | 1.24             | 5.16  | 24.51    | 131.40 |
|                     |                                           | сад  | 40/5/12   | 2.33             | 8.12  | 30.55    | 155.7  |
|                     | Напиток кофейный с молоком                | ясли | 180       | 1.95             | 1.99  | 10.84    | 69.10  |
|                     |                                           | сад  | 200       | 2.17             | 2.22  | 12.04    | 76.77  |
|                     |                                           |      |           |                  |       |          |        |
| Второй завтрак:     | Сок фруктовый                             | ясли | 150       | 0.75             | 0.15  | 15.15    | 73.93  |
|                     |                                           | сад  | 180       | 0.9              | 0.18  | 18.18    | 88.71  |
| Обед                | Огурец соленый порциями                   | ясли | 30        | 0.24             | 0.03  | 0.51     | 3.90   |
|                     |                                           | сад  | 60        | 0.48             | 0.06  | 1.02     | 7.8    |
|                     | Суп картофельный с рыбными фрикадельками  | ясли | 170/20    | 3.49             | 1.26  | 15.97    | 194.17 |
|                     |                                           | сад  | 200/20    | 5.49             | 2.26  | 22.97    | 210.17 |
|                     | Гуляш куриный                             | ясли | 50        | 7.38             | 8.95  | 1.66     | 116.68 |
|                     |                                           | сад  | 70        | 10.34            | 12.53 | 2.32     | 163.35 |
|                     | Рис отварной                              | ясли | 110       | 2.61             | 2.80  | 26.49    | 133.00 |
|                     |                                           | сад  | 130       | 3.09             | 3.31  | 31.31    | 157.18 |
|                     | 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  | 14.10    | 58.20  |
|                     |                                           | сад  | 180       | 0.13             | 0.13  | 14.1     | 58.2   |
| Уплотненный полдник | Омлет запеченный с сыром                  | ясли | 150       | 14.35            | 23.25 | 13.52    | 243.10 |
|                     |                                           | сад  | 170       | 15.55            | 26.63 | 27.83    | 397.14 |
|                     | Хлеб ржаной                               | ясли | 20        | 1.32             | 0.22  | 8.20     | 40.00  |
|                     |                                           | сад  | 20        | 1.32             | 0.22  | 8.20     | 40.00  |
|                     | Напиток из шиповника                      | ясли | 180       | 0.58             | 0.24  | 15.54    | 66.62  |
|                     |                                           | сад  | 200       | 0.64             | 0.27  | 17.27    | 74.03  |
|                     | Кондитерское изделие                      | ясли | 10        | 0.56             | 0.28  | 7.82     | 36.00  |
|                     |                                           | сад  | 30        | 1.68             | 0.84  | 23.47    | 108    |