

«Утверждаю»

МАДОУ № 6 «Светлячок»

Заведующий _____ О.С.Волкова

Дата: 31 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 маслом	ясли	30/5	4.41	6.26	19.25	145.15
		сад	40/5	5.33	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	100	0.50	0.10	10.10	49.29
		сад	150	0.75	0.15	15.15	73.93
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	21.97	184.17
		сад	200/20	5.49	2.26	22.97	225.17
	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	11.55	21.63	26.83	276.14
		сад	170	15.55	26.63	30.83	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