

«Утверждаю»

МАДОУ № 6 «Светлячок»

Заведующий \_\_\_\_\_ О.С.Волкова

Дата: 7 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:<br><br>Обед | Кисломолочный продукт                    | ясли | 150       | 4.05             | 4.50  | 6.60     | 110.45 |
|                             |                                          | сад  | 180       | 4.86             | 5.4   | 7.92     | 132.55 |
|                             | 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 из говядины          | 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   |
|                             | Фрукт свежий                             | ясли | 100       | 0.4              | 0.4   | 9.8      | 47     |
|                             |                                          | сад  | 100       | 0.4              | 0.4   | 9.8      | 47     |
|                             | Хлеб ржаной                              | ясли | 20        | 1.32             | 0.22  | 8.20     | 40.00  |
|                             |                                          | сад  | 20        | 1.32             | 0.22  | 8.20     | 40.00  |