

| Меню<br>№ 9             | Дата                                                                                                                       | УТВЕРЖДАЮ<br>заведующий МБДОУ «Благодарновский детский сад» И.И. Машкова |                           |                      |       |          |                            |                         |                      |       |          |                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|
|                         | 03.04.2025                                                                                                                 |                                                                          |                           |                      |       |          |                            |                         |                      |       |          |                            |
| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                                                                                                         | №<br>рецептуры                                                           | Для детей от 1,5 до 3 лет |                      |       |          |                            | Для детей от 3 до 7 лет |                      |       |          |                            |
|                         |                                                                                                                            |                                                                          | Выход<br>блюда            | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность | Выход<br>блюда          | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                         |                                                                                                                            |                                                                          |                           | белки                | жиры  | углеводы |                            |                         | белки                | жиры  | углеводы |                            |
| завтрак                 | Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)                                                                          | 54-1о 2020                                                               | 80                        | 5,8                  | 8,52  | 1,68     | 120,08                     | 80                      | 7,05                 | 12,6  | 1,42     | 147,76                     |
|                         | Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)                                                                               | 54-4гн-2020                                                              | 150                       | 1,1                  | 0,8   | 6,4      | 37,7                       | 180                     | 2,67                 | 2,34  | 14,31    | 89                         |
|                         | Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)                                                                       | 1                                                                        | 20/5                      | 1,53                 | 4,72  | 9,14     | 85                         | 30/5                    | 2,14                 | 6,8   | 13,16    | 122,4                      |
| Итого за завтрак        |                                                                                                                            |                                                                          | 255                       | 8,43                 | 14,04 | 17,22    | 242,78                     | 295                     | 11,86                | 21,74 | 28,89    | 359,16                     |
| второй<br>завтрак       | Фрукты (яблоко)                                                                                                            | 386                                                                      | 95                        | 0,4                  | 0,4   | 10,29    | 49,14                      | 100                     | 0,4                  | 0,4   | 10,29    | 49,14                      |
| Итого за второй завтрак |                                                                                                                            |                                                                          | 95                        | 0,4                  | 0,4   | 10,29    | 49,14                      | 100                     | 0,4                  | 0,4   | 10,29    | 49,14                      |
| обед                    | Салат «Степной» (картофель, огурец соленый, морковь, масло растительное, яйцо куриное, соль)                               | 54-34з                                                                   | 40                        | 1,12                 | 2,86  | 4,16     | 46,8                       | 50                      | 1,39                 | 3,58  | 5,2      | 58,7                       |
|                         | Борщ с капустой и картофелем (свекла, картофель, капуста, морковь, лук, масло растительное, лимонная кислота, сахар, соль) | 54-28с                                                                   | 150                       | 3,53                 | 4,25  | 7,59     | 82,77                      | 200                     | 4,31                 | 3,46  | 7,46     | 78,1                       |
|                         | Тефтели из окорочка с рисом (окорочка, рис, лук, масло сливочное, мука)                                                    | 54-15м-2020                                                              | 50                        | 8,56                 | 8,56  | 7,9      | 144,19                     | 70                      | 9,16                 | 13,53 | 9,44     | 196,14                     |
|                         | Соус томатный (мука, томат пюре, сахар, масло сливочное, соль)                                                             | 228                                                                      | 30                        | 0,16                 | 1,1   | 1,57     | 16,85                      | 30                      | 0,16                 | 1,1   | 1,57     | 16,85                      |
|                         | Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)                                                              | 54-1г-2020                                                               | 110                       | 4,3                  | 3,9   | 26,2     | 157,4                      | 150                     | 5,38                 | 4,88  | 32,75    | 196,75                     |
|                         | Кисель из концентрата витаминизированный (кисель, сахар, витамин С)                                                        | 233                                                                      | 150                       | 0                    | 0     | 7,5      | 89,25                      | 180                     | 0,5                  | 0     | 25,1     | 102,4                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                                                                                             | пром                                                                     | 30                        | 2,37                 | 0,3   | 14,49    | 70,8                       | 50                      | 3,95                 | 0,5   | 24,15    | 118                        |
| Итого за обед           |                                                                                                                            |                                                                          | 560                       | 20,04                | 20,97 | 69,41    | 608,06                     | 730                     | 24,85                | 27,05 | 105,67   | 766,94                     |
| полдник                 | Печенье                                                                                                                    | пром.                                                                    | 30                        | 3,38                 | 2,86  | 33,48    | 187,1                      | 30                      | 3,38                 | 2,86  | 33,48    | 187,1                      |
|                         | Молоко кипяченое (молоко)                                                                                                  | 72                                                                       | 150                       | 4,4                  | 3,8   | 7,2      | 79,5                       |                         |                      |       |          |                            |
|                         | Чай с сахаром (чай, сахар)                                                                                                 | 54-2гн-2020                                                              | -                         | -                    | -     | -        | -                          | 180                     | 0,12                 | 0     | 5,76     | 23,52                      |
| Итого за полдник        |                                                                                                                            |                                                                          | 180                       | 7,78                 | 6,66  | 40,68    | 266,6                      | 210                     | 3,5                  | 2,86  | 39,24    | 210,62                     |
| Итого за день           |                                                                                                                            |                                                                          | 1090                      | 36,65                | 42,07 | 137,6    | 1166,58                    | 1335                    | 40,61                | 52,05 | 184,09   | 1385,86                    |