«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Лобарь

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ( САД )**

**Среда 13.04.2022 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****ДЕНЬ 8** |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 5,1 | 7,6 | 20,1 | 170,9 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,7 | 3,8 | 14,5 | 108,2 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,9 | 68,7 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |
|  | Сыр | 7 | 1,9 | 1,7 |  | 23,4 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| **Итого за завтрак:** | **482** | **17,8** | **21,6** | **48,9** | **467,1** |
| Обед | Салат витаминный | 60 | 0,5 | 3 | 4,2 | 47,1 |
|  | Щи | 200 | 4,8 | 5,2 | 10,1 | 113,9 |
|  | Курица в соусе с томатом | 120 | 23 | 10,8 | 5,1 | 206,3 |
|  | Рис отварной | 130 | 3,2 | 3,3 | 31,9 | 170,8 |
|  | Компот из сушеных фруктов (курага) | 200 | 0,6 | 0,03 | 12,6 | 53,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 31 | 2,2 | 0,3 | 14,3 | 70,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 0,5 | 17,7 | 85,6 |
| **Итого за обед:** | **781** | **36,4** | **23,1** | **95,9** | **748** |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,2 | 6,4 | 8 | 114 |
|  | Булочка (привозная) | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,5 | 91,6 |
| **Итого за полдник:** | **240** | **8,4** | **7,2** | **36,8** | **254,9** |
| Ужин | Огурец консервированный | 24 |  |  | 7,2 | 2,8 |
|  | Сердце в соусе | 104 | 12 | 7,7 | 5,8 | 136,5 |
|  | Картофельное пюре | 122 | 0,8 | 3,5 | 16,8 | 109,2 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 32,1 |
|  | Компот из с/фруктов (сухофрукты) | 200 | 0,2 |  | 14,5 | 58,8 |
| **Итого за ужин:** | **465** | **13,8** | **11,4** | **50,9** | **339,4** |
| **Итого за день:** | **2183** | **76,4** | **63,3** | **243,5** | **1853,4** |