«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Лобарь

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ( САД )**

**Понедельник 18.04.2022 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **ДЕНЬ 1** | | | | | | |
| завтрак | Каша ячневая мол. жидкая | 200 | 5,4 | 7,6 | 23,2 | 185 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,9 | 13,9 | 108 |
|  | 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 | 1,87 | 1,7 |  | 23,4 |
| **Итого за завтрак:** | | **442** | **13,3** | **17,1** | **51** | **418,2** |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,9 | 3,99 | 15,2 | 50,4 |
|  | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,3 | 8,1 | 14,5 | 159,6 |
|  | Плов из отварной говядины | 200 | 14,9 | 9 | 35,8 | 285 |
|  | Компот из сушеных фруктов (сухофрукты) | 200 | 0,2 |  | 13,5 | 54,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 36 | 2,5 | 0,4 | 16,7 | 82,4 |
|  | Хлеб ржаной | 39 | 2 | 0,5 | 17,3 | 83,5 |
| **Итого за обед:** | | **725** | **26,8** | **22** | **113** | **715,7** |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,2 | 6,4 | 8 | 114 |
|  | Крендель сахарный | 70 | 4,9 | 7,1 | 29,9 | 203,4 |
| **Итого за полдник:** | | **270** | **10,1** | **13,5** | **37,9** | **317,4** |
| Ужин | Сырники из творога запеченные | 113 | 18,2 | 12,7 | 17,2 | 263,1 |
|  | Фарш яблочный | 50 | 0,17 | 0,17 | 7,3 | 32,7 |
|  | Чай с молоком | 200 | 3,3 | 3,5 | 13,1 | 97,9 |
| **Итого за ужин:** | | **363** | **21,7** | **16,4** | **37,6** | **393,7** |
| **Итого за день:** | | **1910** | **71,9** | **69** | **250,5** | **1889** |