«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Лобарь

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ( САД )**

**Пятница 29.04.2022 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****ДЕНЬ 10** |
| Завтрак | Запеканка из творога | 106 | 18 | 13 | 14,5 | 254,4 |
|  | Соус сладкий сметанный | 30 | 0,4 | 0,8 | 5,2 | 30 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 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 | 8 | 2,1 | 2 |  | 26,7 |
| **Итого за завтрак:** | **379** | **26,3** | **23,6** | **48,2** | **521,2** |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,5 | 2,99 | 4,9 | 51,8 |
|  | Рассольник ленинградский | 200 | 5,2 | 5,3 | 13,2 | 124,7 |
|  | Зразы рыбные с яйцом | 96 | 18 | 7,4 | 3,3 | 157,8 |
|  | Картофельное пюре | 122 | 0,8 | 3,5 | 16,1 | 105,4 |
|  | Соус томатный с овощами | 50 | 0,6 | 0,75 | 5 | 30,3 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,8 | 64,3 |
|  | 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:** | **799** | **29,7** | **20,8** | **88,3** | **690,8** |
| Полдник | Ряженка | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 |
|  | Пирожок с повидлом | 80 | 5,1 | 5 | 37,2 | 217,7 |
| **Итого за полдник:** | **280** | **11,1** | **10** | **45,6** | **319,7** |
| Ужин | Пюре из гороха | 185 | 8,4 | 4 | 27,1 | 170,6 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
|  | Хлеб ржаной | 16 | 0,8 | 0,2 | 7 | 34,2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,005 | 8,1 | 33,6 |
| **Итого за ужин:** | **455** | **15,2** | **10,7** | **52,1** | **361,4** |
| **Итого за день:** | **2023** | **82,3** | **65,1** | **245,2** | **1937,1** |