«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Лобарь

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ( ЯСЛИ )**

**Вторник 26.04.2022 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****ДЕНЬ 7** |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 180 | 4,8 | 7,7 | 16,4 | 154,9 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,2 | 12,4 | 91,4 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 45,8 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |
|  | Сыр | 6 | 1,6 | 1,5 |  | 20 |
| **Итого за завтрак:** | **391** | **10,9** | **16,2** | **38,2** | **345,2** |
| Обед | Салат из свеклы с соленым огурцом | 45 | 0,56 | 4,9 | 2,2 | 59 |
|  | Суп с мясными фрикадельками | 180 | 7,8 | 5,8 | 10,1 | 127,1 |
|  | Оладьи печеночные | 67 | 7,7 | 15,1 | 6,2 | 192,5 |
|  | Гречка отварная | 103 | 5,7 | 4,4 | 25,7 | 165,1 |
|  | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,6 | 1,7 | 2,7 | 30,1 |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов) | 180 | 0,2 |  | 11,7 | 47,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,9 | 68,7 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,5 | 17,7 | 85,6 |
| **Итого за обед:** | **675** | **26,6** | **32,7** | **90,2** | **775,6** |
| Полдник | Варенец | 150 | 4,2 | 3,7 | 6,3 | 76,5 |
| **Итого за полдник:** | **150** | **4,2** | **3,7** | **6,3** | **76,5** |
| Ужин | Рыба припущенная с овощами | 88 | 15,3 | 2,8 | 1,7 | 98,3 |
|  | Соус белый основной | 30 | 0,3 | 0,7 | 2 | 16,6 |
|  | Картофельное пюре | 110 | 0,7 | 3,4 | 15 | 98,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 6,64 | 32,1 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,005 | 7,1 | 29,6 |
| **Итого за ужин:** | **423** | **17,1** | **7,1** | **32,4** | **275,3** |
| **Итого за день:** | **1861** | **60,3** | **66,7** | **200,5** | **1472,6** |