«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Лобарь

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ( ЯСЛИ )**

**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 | 78 | 13,3 | 9,2 | 8,9 | 176 |
|  | Соус сладкий сметанный | 30 | 0,4 | 0,8 | 5,2 | 30 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,2 | 12,4 | 91,7 |
|  | 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 | 1,3 | 1,3 |  | 16,7 |
| **Итого за завтрак:** | **319** | **19,1** | **17,9** | **33,9** | **393,3** |
| Обед | Винегрет овощной | 40 | 0,4 | 1,99 | 3,6 | 36,9 |
|  | Рассольник ленинградский | 180 | 3,9 | 4,8 | 7,9 | 93,3 |
|  | Зразы рыбные с яйцом | 70 | 13,7 | 5,4 | 2,8 | 118,7 |
|  | Картофельное пюре | 110 | 0,7 | 3,4 | 15,4 | 100,6 |
|  | Соус томатный с овощами | 50 | 0,6 | 0,7 | 5,5 | 32,4 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,3 | 0,1 | 10,8 | 50,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,9 | 68,7 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,5 | 17,7 | 85,6 |
| **Итого за обед:** | **700** | **23,7** | **17,2** | **77,6** | **586,8** |
| Полдник | Ряженка | 150 | 4,5 | 3,7 | 6,3 | 76,5 |
|  | Пирожок с повидлом | 60 | 4,3 | 3,3 | 27,4 | 160,4 |
| **Итого за полдник:** | **210** | **8,8** | **7** | **33,7** | **236,6** |
| Ужин | Пюре из гороха | 110 | 5,3 | 3,6 | 17,2 | 118,2 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 32,1 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,005 | 7,1 | 29,6 |
| **Итого за ужин:** | **357** | **11,9** | **10,1** | **39,5** | **294,3** |
| **Итого за день:** | **1686** | **63,9** | **52,6** | **196,7** | **1551** |