«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Лобарь

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ( ЯСЛИ )**

**Пятница 22.04.2022 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****ДЕНЬ 5** |
| Завтрак | Кукуруза сладкая | 30 | 0,75 | 0,39 | 4,3 | 23,7 |
|  | Пудинг из творога (паровой) | 88 | 13,5 | 9,3 | 7,9 | 105,5 |
|  | Соус сладкий из кураги | 50 | 0,4 | 0,03 | 9,7 | 40,1 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,3 | 12 | 91,7 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 |
|  | Масло | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 |
| **Итого за завтрак:** | **373** | **19,4** | **16,8** | **43,2** | **339,6** |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,6 | 2,99 | 1,4 | 36,2 |
|  | Суп рыбный с фрикадельками | 180 | 9,4 | 3,9 | 11,6 | 125,6 |
|  | Жаркое по-домашнему | 180 | 11,7 | 8,5 | 16,7 | 196,8 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 9,6 | 41,3 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,13 | 0,3 | 13,9 | 68,7 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,5 | 17,7 | 85,6 |
| **Итого за обед:** | **650** | **26** | **16,3** | **70,9** | **554,2** |
| Полдник | Молоко | 150 | 4,5 | 4,8 | 7 |  |
|  | Пирожок с печенью | 90 | 8,7 | 9,3 | 24,9 |  |
| **Итого за полдник:** | **240** | **13,2** | **14,1** | **31,9** | **310,4** |
| Ужин | Рагу из овощей | 130 | 0,8 | 8,4 | 10,6 | 124,3 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |  | 6,99 | 27,9 |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 0,78 | 0,18 | 6,6 | 32,1 |
|  | Печенье | 12 | 0,8 | 1,7 | 8,3 | 51,6 |
| **Итого за ужин:** | **377** | **7,4** | **14,9** | **32,8** | **298,7** |
| **Итого за день:** | **1740** | **66** | **62,1** | **188,8** | **1542,9** |