«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Лобарь

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ( ЯСЛИ )**

**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 | 180 | 4,45 | 7 | 19,4 | 153,1 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,3 | 11,9 | 91,7 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,62 | 0,07 | 33,1 |
|  | Сыр | 6 | 1,6 | 1,5 |  | 20 |
| **Итого за завтрак:** | **391** | **10,8** | **15,6** | **40,6** | **343,7** |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,6 | 2,99 | 1,4 | 36,2 |
|  | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 4,8 | 7 | 8,1 | 116,9 |
|  | Плов из отварной говядины | 180 | 13 | 7,7 | 25,1 | 222,6 |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов) | 180 | 0,19 |  | 11,3 | 45,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,3 | 13,9 | 68,7 |
|  | Хлеб ржаной | 32 | 1,6 | 0,38 | 14,17 | 68,5 |
| **Итого за обед:** | **642** | **22,3** | **18,4** | **74** | **558,8** |
| Полдник | Кефир | 150 | 3,9 | 4,8 | 6 | 85,5 |
|  | Крендель сахарный | 60 | 4,5 | 5,1 | 24,6 | 165,2 |
| **Итого за полдник:** | **210** | **8,4** | **9,9** | **30,6** | **250,7** |
| Ужин | Сырники из творога запеченные | 85 | 13,8 | 9,7 | 10,5 | 190,1 |
|  | Фарш яблочный | 50 | 0,15 | 0,15 | 5,8 | 26,1 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,4 | 2,5 | 10,6 | 75,9 |
| **Итого за ужин:** | **315** | **16,3** | **12,3** | **26,9** | **292,1** |
| **Итого за день:** | **1658** | **57,8** | **56,2** | **182,1** | **1485,3** |