

« 25 » 04 20 25 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 140  
У.Ю. Александрина

**4 неделя, пятница (5 день)**

| Возрастная категория: 1,5-3 лет                                 |                     |                      |       |        |                                   |                  |        |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|--------|
| Прием пищи                                                      | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С, мг | № ТТК  |
|                                                                 |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |        |
| День 5, 4 неделя                                                |                     |                      |       |        |                                   |                  |        |
| Завтрак                                                         |                     |                      |       |        |                                   |                  |        |
| Макаронные изделия,<br>запеченные с сыром                       | 130                 | 6,96                 | 6,27  | 20,00  | 164,27                            | 0,028            | 51     |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                   | 180                 | 1,74                 | 1,36  | 8,47   | 53,08                             | 0,312            | 36     |
| Бутерброд с маслом                                              | 26                  | 1,57                 | 4,45  | 9,92   | 85,82                             | 0,000            | 27     |
| Итого                                                           | 336                 | 10,27                | 12,08 | 38,39  | 303,17                            | 0,340            |        |
| 2 завтрак                                                       |                     |                      |       |        |                                   |                  |        |
| Кисломолочный напиток<br>или молоко кипяченое                   | 100                 | 2,60                 | 3,00  | 4,28   | 54,52                             | 0,700            | 8,9    |
| Итого                                                           | 100                 | 2,60                 | 3,00  | 4,28   | 54,52                             | 0,700            |        |
| Обед                                                            |                     |                      |       |        |                                   |                  |        |
| Салат "Сытный"                                                  | 40                  | 1,41                 | 2,96  | 1,46   | 38,12                             | 1,864            | 54     |
| Рассольник ленинградский<br>со сметаной, с мясом                | 180                 | 3,14                 | 3,19  | 10,70  | 83,95                             | 4,448            | 99     |
| Котлеты, биточки, шницели<br>куриные                            | 60                  | 6,00                 | 6,86  | 5,67   | 126,42                            | 0,435            | 65     |
| Рис отварной с<br>овощами/пюре из гороха с<br>маслом            | 110                 | 2,67                 | 3,47  | 24,53  | 139,98                            | 1,220            | 21/421 |
| Сок фруктовый (овощной)                                         | 160                 | 1,60                 | 0,16  | 4,64   | 28,80                             | 16,000           | ГП     |
| Хлеб ржаной                                                     | 40                  | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00                             | 0,000            | ГП     |
| Итого                                                           | 590                 | 16,78                | 17,04 | 64,92  | 501,28                            | 23,97            |        |
| Уплотненный полдник                                             |                     |                      |       |        |                                   |                  |        |
| Напиток из шиповника                                            | 180                 | 0,24                 | 0,11  | 7,90   | 34,51                             | 97,500           | 33     |
| Пирожок печеный из<br>сдобного теста с яблоками<br>(или ягодой) | 50                  | 3,23                 | 3,58  | 21,74  | 132,09                            | 0,728            | 102    |
| Голубцы ленивые                                                 | 150                 | 16,00                | 14,00 | 20,00  | 270,00                            | 6,560            | 66     |
| Соус сметанный<br>натуральный                                   | 25                  | 0,75                 | 4,13  | 1,66   | 46,85                             | 0,040            | 30     |
| Хлеб пшеничный                                                  | 20                  | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                             | 0,000            | ГП     |
| Чай с сахаром                                                   | 180                 | 0,17                 | 0,04  | 4,57   | 19,33                             | 0,083            | 25     |
| Фрукты свежие (яблоко,<br>груша, банан или др.)                 | 95                  | 0,76                 | 0,19  | 7,13   | 36,10                             | 36,100           | 14     |
| Итого                                                           | 700                 | 22,67                | 22,21 | 72,84  | 585,88                            | 141,010          |        |
| Итого за день                                                   | 1726                | 52,32                | 54,33 | 180,43 | 1444,85                           | 166,02           |        |

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма воды питьевой кипяченной - 500 г.