**Заведующий МБДОУ «Ромашка»**
Утверждаю: Петрова Е.К.
Дата: «23» марта 2026г.

Меню

| 1 день | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Наименование блюда | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| Суп гречневый молочный | 0,150 | 0,160 | 4,35 | 4,64 | 4,11 | 4,38 | 13,93 | 14,86 | 110,10 | 117,44 |
| Масло сливочное | 0,003 | 0,003 | 0,00 | 0,00 | 2,18 | 2,18 | 0,040 | 0,04 | 19,8 | 19,8 |
| Яйца вареные | 0,040 | 0,040 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 63,0 | 63,0 |
| Чай с молоком | 0,150 | 0,160 | 2,65 | 2,83 | 2,33 | 2,49 | 11,31 | 12,06 | 77,00 | 82,13 |
| Батон | 0,027 | 0,027 | 2,9 | 2,9 | 1,20 | 1,20 | 11,80 | 11,80 | 74,00 | 74,00 |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |
| Яблоки свежие | 0,155 | 0,160 | 0,06 | 0,07 | 0,06 | 0,07 | 15,19 | 16,17 | 68,20 | 72,60 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 0,030 | 0,040 | 0,03 | 0,03 | 1,41 | 1,88 | 1,71 | 2,28 | 21,24 | 28,32 |
| Борщ с капустой и картофелем | 0,150 | 0,180 | 2,79 | 3,35 | 7,93 | 9,52 | 16,24 | 19,49 | 147,6 | 177,12 |
| Оладьи из печени | 0,080 | 0,100 | 14,15 | 17,69 | 8,68 | 10,85 | 3,04 | 3,80 | 151,5 | 189,38 |
| Рис припущенный | 0,100 | 0,110 | 2,45 | 2,70 | 2,86 | 3,15 | 24,45 | 26,89 | 133,30 | 146,63 |
| Сок | 0,140 | 0,140 | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 14,14 | 14,14 | 59,73 | 59,73 |
| Хлеб пшеничный | 0,010 | 0,010 | 1,10 | 1,10 | 0,5 | 0,5 | 4,40 | 4,40 | 27,40 | 27,40 |
| Хлеб ржаной | 0,032 | 0,040 | 1,92 | 2,40 | 0,32 | 0,040 | 14,24 | 17,80 | 69,44 | 86,80 |
| ***Уплотненный полдник*** | | | | | | | | | | |
| Зефир | 0,030 | 0,050 | 1,90 | 3,17 | 5,4 | 9,00 | 19,80 | 33,00 | 135,00 | 225,00 |
| Икра овощная | 0,030 | 0,040 | 0,44 | 0,58 | 0,06 | 0,08 | 1,44 | 1,92 | 9,00 | 12,00 |
| Шницель рубленый | 0,055 | 0,060 | 8,19 | 8,93 | 6,18 | 6,74 | 8,22 | 8,97 | 121,00 | 132,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 0,100 | 0,120 | 4,41 | 5,29 | 3,61 | 4,33 | 21,16 | 25,39 | 134,76 | 161,71 |
| Хлеб пшеничный | 0,010 | 0,015 | 1,10 | 1,65 | 0,50 | 0,75 | 4,40 | 6,60 | 27,40 | 41,40 |
| Чай с лимоном | 0,150 | 0,160 | 0,09 | 0,10 | 0,02 | 0,02 | 7,77 | 8,29 | 31,21 | 33,29 |
| **Итого за день** | | | **52,41** | **63,206** | **46,55** | **62,128** | **173,76** | **228,180** | **1345,69** | **1749,459** |
| Специалист по питанию Сенив М.В. | | | | | | | | | | |
| Повар Бибик О.С. | | | | | | | | | | |