

31.03.2025

Меню призовых-песенных блюд

Утверждено:  **Ж.Н. Хметова**
 Организация:  **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2 «Солнышко»**
 ИНН 6054008714 ОГРН 1026052233376

| Пример меню | Наименование блюда | Вес блюда | Назначение блюда | | | | Энергетич. ценность |
|----------------|--------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | клетчатка | |
| 14 недели | Десерт | | 33,343,7 | 34,846,3 | 153,9196,4 | 10001377,7 | |
| Итого: | Каша рисовая с яблоком | 150/200 | 3,85,1 | 5,4/6,5 | 20,3/32,0 | 156/207 | |
| | Булгуровый суп с овощами | 15,5/20/20 | 1,4/1,8 | 0,2/0,2 | 16,3/24,4 | 73/107 | |
| | Чай с молоком | 180/200 | 1,5/1,5 | 1,3/1,3 | 10,9/11,9 | 61/65 | |
| | | | 6,7/8,4 | 6,9/8,0 | 47,5/68,3 | 290/379 | |
| 10 ч | Блюдо с вареной курицей | 130/160 | 0,1/0,1 | 0,4/0,4 | 17,0/21,3 | 70,8/89 | |
| общ | Суп-пюре из вареных овощей | 150/180 | 3,8/5,9 | 8,0/9,6 | 8,0/9,6 | 75/97 | |
| | Макаронный суп с овощами | 120/150 | 2,4/3,1 | 21,4/27,5 | 21,4/27,5 | 118/159 | |
| | Печень тушеная в соусе | 60/80 | 6,4/10,1 | 4,0/7,7 | 4,0/7,7 | 115/150 | |
| | Пюре из свежих овощей | 40/50 | 1,2/1,5 | 8,2/10,3 | 8,2/10,3 | 42/54 | |
| | Каша из свежих ячменя | 150/180 | 0,2/0,3 | 12,2/14,1 | 12,2/14,1 | 51/59 | |
| | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,2/0,4 | 4,4/8,8 | 4,4/8,8 | 19/39 | |
| | Хлеб ржаной | 40/40 | 0,9/0,9 | 15,1/15,1 | 15,1/15,1 | 69/69 | |
| Итого | | | 15,1/22,2 | 15,0/18,4 | 73,3/93,1 | 489/627 | |
| Итого по плану | Булочка с яблоком | 50/50 | 1,7/1,7 | 5,2/5,2 | 29,4/29,4 | 171/171 | |
| | Сок (с 1-3 лет) | 200 | 0,31 | 0,01 | 12,21 | 501 | |
| | Напиток «Витамин» (с 3-7 лет) | 200 | 10,0 | 10,0 | 123,5 | 194 | |
| Итого | | | 2,0/1,7 | 5,2/5,2 | 41,6/52,9 | 221/265 | |
| Всего | | | 23,9/32,4 | 27,5/32,0 | 179,4/235,6 | 1070,8/1360 | |