

**Менюготавливаемых блюд, 26.03.2025г.**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / от 3 до 7 лет**

Сезон: ВЕСНА с 01.03.2025

**У Т В Е Р Ж Д А Ю:**

Директор МАДОУ «Детский сад № 36» г. Сыктывкара  
 \_\_\_\_\_ Прокушева Е.В., приказ 25.02.2025 № 89

| День третий, неделя вторая      |                                                             |              |                  |    |     |                                 |                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----|-----|---------------------------------|----------------|
| Прием<br>пищи                   | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |    |     | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                                 |                                                             |              | Б                | Ж  | У   |                                 |                |
| Завтрак                         | Омлет (замена-Каша<br>пшеничная вязкая)*                    | 130          | 5                | 4  | 24  | 156                             | 223            |
|                                 |                                                             | 150          | 6                | 5  | 28  | 180                             |                |
|                                 | Кофейный напиток с<br>молоком                               | 150          | 2                | 2  | 10  | 66                              | 465            |
|                                 |                                                             | 180          | 3                | 2  | 12  | 79                              |                |
|                                 | Батон с маслом                                              | 30/5         | 2                | 5  | 15  | 111                             | 576/79         |
|                                 |                                                             | 40/5         | 3                | 5  | 21  | 137                             |                |
| Итого за завтрак                |                                                             |              | 9                | 11 | 49  | 333                             |                |
|                                 |                                                             |              | 12               | 12 | 61  | 396                             |                |
| Завтрак<br>второй               | Молоко                                                      | 200          | 6                | 6  | 10  | 107                             | 501            |
|                                 |                                                             | 250          | 8                | 8  | 13  | 134                             |                |
| Итого за завтрак второй         |                                                             |              | 6                | 6  | 10  | 107                             |                |
|                                 |                                                             |              | 8                | 8  | 13  | 134                             |                |
| Обед                            | Салат из квашеной<br>капусты с луком                        | 70           | 1                | 4  | 6   | 66                              | 9              |
|                                 |                                                             | 120          | 2                | 7  | 10  | 113                             |                |
|                                 | Свекольник со<br>сметаной                                   | 200/5        | 2                | 5  | 8   | 90                              | 98/433         |
|                                 |                                                             | 250/5        | 2                | 6  | 10  | 112                             |                |
|                                 | Картофель отварной с<br>луком                               | 150          | 5                | 3  | 15  | 107                             | 153            |
|                                 |                                                             | 200          | 7                | 4  | 20  | 143                             |                |
|                                 | Котлеты из говядины                                         | 50           | 9                | 6  | 8   | 122                             | 339            |
|                                 |                                                             | 70           | 12               | 8  | 10  | 170                             |                |
|                                 | Компот из яблок<br>(замена-Компот из<br>смеси сухофруктов)* | 180          |                  |    | 18  | 76                              | 495            |
|                                 |                                                             | 200          |                  |    | 20  | 84                              |                |
|                                 | Хлеб ржаной                                                 | 40           | 3                | 1  | 16  | 82                              | 574            |
|                                 |                                                             | 50           | 4                | 1  | 20  | 103                             |                |
| Итого за обед                   |                                                             |              | 19               | 19 | 71  | 543                             |                |
|                                 |                                                             |              | 26               | 26 | 91  | 725                             |                |
| Уплот-<br>ненный<br>полдни<br>к | Овощи в молочном<br>соусе                                   | 200          | 5                | 9  | 15  | 201                             | 175            |
|                                 |                                                             | 250          | 6                | 11 | 19  | 251                             |                |
|                                 | Яйцо вареное                                                | 20           | 3                | 3  |     | 32                              | 267            |
|                                 |                                                             | 40           | 6                | 6  |     | 64                              |                |
|                                 | Булочка домашняя                                            | 50           | 4                | 7  | 28  | 189                             | 542            |
|                                 |                                                             | 80           | 6                | 9  | 37  | 252                             |                |
|                                 | Чай с молоком                                               | 180          | 1                |    | 10  | 57                              | 460            |
|                                 |                                                             | 200          | 2                | 1  | 12  | 64                              |                |
|                                 | Фрукты                                                      | 95           |                  |    | 10  | 44                              | 82             |
|                                 |                                                             | 100          |                  |    | 10  | 44                              |                |
| Итого за уплотненный полдник    |                                                             |              | 14               | 19 | 63  | 523                             |                |
|                                 |                                                             |              | 21               | 28 | 78  | 549                             |                |
| Итого<br>за день                | Ясли:                                                       |              | 48               | 55 | 193 | 1506                            |                |
|                                 | Сад:                                                        |              | 67               | 74 | 243 | 1804                            |                |

\*перевыполнение норм по крупам и сухофруктам