

# Менюготавливаемых блюд, 20.03.2025

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

Сезон: ВЕСНА с 01.03.2025

УТВЕРЖДАЮ:

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

| День четвертый, неделя первая |                                              |              |                  |    |     |                            |                |
|-------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|----|-----|----------------------------|----------------|
| Прием<br>пищи                 | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |    |     | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                               |                                              |              | Б                | Ж  | У   |                            |                |
| Завтрак                       | Каша из овсяных хлопьев<br>«Геркулес» жидкая | 130          | 5                | 5  | 19  | 141                        | 234            |
|                               |                                              | 150          | 5                | 6  | 21  | 162                        |                |
|                               | Молоко                                       | 150          | 4                | 4  | 8   | 80                         | 469            |
|                               |                                              | 180          | 5                | 5  | 9   | 96                         |                |
|                               | Батон с повидлом                             | 30/10        | 2                | 1  | 21  | 104                        | 576/86         |
|                               |                                              | 40/10        | 3                | 1  | 27  | 130                        |                |
| Итого за завтрак              |                                              |              | 11               | 10 | 48  | 325                        |                |
|                               |                                              |              | 13               | 12 | 57  | 388                        |                |
| Завтрак<br>второй             | Сок фруктовый                                | 200          | 1                |    | 20  | 86                         | 501            |
|                               | Печенье                                      | 20           | 2                | 2  | 15  | 83                         | 582            |
|                               |                                              | 30           | 3                | 3  | 23  | 125                        |                |
| Итого за завтрак второй       |                                              |              | 3                | 2  | 35  | 169                        |                |
|                               |                                              |              | 4                | 3  | 43  | 211                        |                |
| Обед                          | Салат из квашеной<br>капусты с луком         | 70           | 1                | 4  | 6   | 66                         | 9              |
|                               |                                              | 110          | 2                | 6  | 9   | 113                        |                |
|                               | Суп куриный с<br>макаронными изделиями       | 200          | 2                | 3  | 10  | 78                         | 129            |
|                               |                                              | 250          | 3                | 4  | 12  | 98                         |                |
|                               | Биточки рыбные                               | 60           | 8                | 1  | 6   | 63                         | 307            |
|                               |                                              | 80           | 10               | 1  | 8   | 85                         |                |
|                               | Картофель отварной с<br>маслом               | 120          | 3                | 6  | 12  | 128                        | 152            |
|                               |                                              | 150          | 4                | 8  | 15  | 147                        |                |
|                               | Напиток из шиповника                         | 200          | 1                | 1  | 18  | 78                         | 496            |
|                               |                                              | 250          | 1                | 1  | 23  | 98                         |                |
|                               | Хлеб ржаной                                  | 50           | 4                | 1  | 20  | 103                        | 574            |
|                               |                                              | 60           | 5                | 2  | 24  | 124                        |                |
| Итого за обед                 |                                              |              | 18               | 16 | 72  | 516                        |                |
|                               |                                              |              | 25               | 22 | 91  | 665                        |                |
| Уплотненный<br>полдник        | Салат картофельный с<br>солеными огурцами    | 60           | 1                | 4  | 5   | 59                         | 43             |
|                               |                                              | 80           | 2                | 5  | 7   | 78                         |                |
|                               | Омлет натуральный                            | 200          | 17               | 27 | 4   | 320                        | 268            |
|                               |                                              | 250          | 22               | 33 | 5   | 400                        |                |
|                               | Компот из смеси<br>сухофруктов               | 200          | 1                |    | 20  | 84                         | 495            |
|                               |                                              | 250          | 1                |    | 31  | 105                        |                |
|                               | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3                |    | 20  | 75                         | 573            |
|                               |                                              | 50           | 4                |    | 25  | 94                         |                |
|                               | Фрукты                                       | 95           |                  |    | 10  | 44                         | 82             |
| 100                           |                                              |              |                  | 10 | 44  |                            |                |
| Итого за уплотненный полдник  |                                              |              | 22               | 31 | 60  | 582                        |                |
|                               |                                              |              | 29               | 35 | 78  | 721                        |                |
| Итого<br>за день              | Ясли:                                        |              | 54               | 59 | 215 | 1592                       |                |
|                               | Сад:                                         |              | 71               | 72 | 269 | 1985                       |                |