

**Менюготавливаемых блюд, 17.04.2025**

**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 пищи                    | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |    |     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                               |                                           |           | Б                | Ж  | У   |                         |             |
| Завтрак                       | Каша из овсяных хлопьев «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 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 капусты с луком         | 70        | 1                | 4  | 6   | 66                      | 9           |
|                               |                                           | 110       | 2                | 6  | 9   | 113                     |             |
|                               | Суп куриный с 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 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 полдник           | Салат картофельный с 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 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 за день                 | Ясли:                                     |           | 54               | 59 | 215 | 1592                    |             |
|                               | Сад:                                      |           | 71               | 72 | 269 | 1985                    |             |