

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

Э.Ф. Галиямшина

«04» марта 2025 года

МЕНЮ 3

На «05» марта 2025 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД	Пищевые вещества				Энерг	Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	Ккал	ден.	
	ЗАВТРАК	выход						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,7	7,5	22	182		
2	Чай с молоком, сахаром	180/5	2,6	2,3	14,3	89		
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	125	0,9	0,08	22	91		
	ОБЕД							
1	Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,5	37		
2	Суп с рисовой крупой и картоф. с мяс.фрикадельками	200/15	5,5	5,2	16,2	134		
3	Котлеты рубленые из птицы	70	8,1	10,8	11	178		
4	Картофель тушёный	130	2,65	5,29	16	122		
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89		
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
	ПОЛДНИК							
1	Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,1	188		
2	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59		
3	яйцо вареное	48	5,1	4,6	0,3	63		
4	Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162		
5	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20		
6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		

Старшая медсестра : _____ Мутовкина А.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

Э.Ф. Галиямшина

«04» марта 2025 года

МЕНЮ 3

На «05» марта 2025 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества				Энерг	Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	Ккал	ден.	
	ЗАВТРАК	выход						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5	5,5	14	126		
2	Чай с молоком, сахаром	160/4	2,3	2	11,9	74,8		
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	125	0,6	0,3	13	57		
	ОБЕД							
1	Салат из моркови	30	0,6	0,05	3	14		
2	Суп с рисовой крупой и картоф. с мяс.фрикадельками	150/10	4,9	4,6	15,2	124		
3	Котлеты рубленые из птицы	50	5,5	7,71	7,86	123		
4	Картофель тушёный	110	2,2	4,4	12,2	97		
5	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87		
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
	ПОЛДНИК							
1	Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	23,8	150,4		
2	Ряженка	100	3	2,5	4,2	55,6		
3	яйцо вареное	1/2 шт	2,5	2,3	0,15	31,5		
4	Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	21,41	137		
5	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18		
6	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47		

Старшая медсестра : _____ Мутовкина А.А.