

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Э.Ф.Галлямшина
«29» апреля 2025 года

МЕНЮ 3
На «30» апреля 2025 года

п/п	Наименование приема пищи	САД	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины
		10,5 час.					
	ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	С
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	Огурцы свеж	50	0,35	0,05	0,95	6	
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	Макароны отварные	110	4,06	3,05	25	143,4	
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	
5	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	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	

руководитель : _____ Мutowкина А.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Э.Ф.Галлямшина
«29» апреля 2025 года

МЕНЮ 3
На «30» апреля 2025 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины
		10,5 час.					
	ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	С
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 свеклы и моркови	30	0,21	0,03	0,57	3,39	
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	Макароны отварные	110	4,06	3,05	25	143,3	
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 : _____ Мutowкина А.А.