

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 1 «Тополёк»  
ст. Незлобная»  
\_\_\_\_\_Д.В.Уголькова

**МЕНЮ**  
**на 07 апреля 2025 год**

| Прием пищи | Наименование блюда                                      |   | Выход       | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|---------------------------------------------------------|---|-------------|-------|-------|----------|---------|
|            | Сад/ Если                                               |   |             |       |       |          |         |
| Завтрак:   | Яйцо вареное                                            | С | 40/1        | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63,00   |
|            |                                                         | Я | 40/1        | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63,00   |
|            | Макаронные изделия, отварные с овощами                  | С | 130         | 4,79  | 5,78  | 23,34    | 171,90  |
|            |                                                         | Я | 110         | 4,05  | 4,89  | 19,76    | 145,40  |
|            | Булочка «Ладушка» витаминн                              | С | 25/7        | 1,66  | 5,10  | 9,87     | 91,80   |
|            |                                                         | Я | 25/5        | 1,23  | 3,78  | 7,31     | 68,00   |
|            | Чай с сахаром                                           | С | 200/11      | 0,07  | 0,02  | 11,10    | 44,40   |
|            |                                                         | Я | 180/10      | 0,06  | 0,02  | 9,99     | 40,00   |
| 2-завтрак  | Плоды свежие (яблоки)                                   | С | 100/1       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
|            |                                                         | Я | 100/1       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
| Обед       | Рассольник Ленинградский(крупа перловая)                | С | 200         | 1,63  | 4,20  | 9,09     | 85,27   |
|            |                                                         | Я | 150         | 1,22  | 3,15  | 6,82     | 63,95   |
|            | Капуста тушеная                                         | С | 130         | 2,68  | 4,21  | 12,26    | 97,63   |
|            |                                                         | Я | 110         | 2,27  | 3,56  | 10,37    | 82,61   |
|            | Котлета домашняя                                        | С | 70          | 8,75  | 17,15 | 13,30    | 173,70  |
|            |                                                         | Я | 50          | 6,25  | 12,25 | 9,50     | 143,20  |
|            | Компот из свежих плодов(Яблоки)                         | С | 180         | 0,43  | 0,25  | 12,66    | 54,61   |
|            |                                                         | Я | 150         | 0,36  | 0,21  | 10,55    | 45,51   |
|            | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                              | С | 35/37       | 2,47  | 0,45  | 12,52    | 65,25   |
|            |                                                         | Я | 20/30       | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,20   |
| Полдник    | Каша жидкая молочная ячневая                            | С | 180         | 4,15  | 5,48  | 23,71    | 160,80  |
|            |                                                         | Я | 150         | 3,46  | 4,57  | 19,76    | 134,00  |
|            | Какао с молоком (1 вариант)Хлеб пшеничный, сыр порциями | С | 180/15/16   | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107,00  |
|            |                                                         | Я | 150/10/10,6 | 3,15  | 2,72  | 12,96    | 89,00   |
|            | Всего за день: сад                                      | С | 890,00      | 35,80 | 50,83 | 153,77   | 1159,36 |
|            | Всего за день: если                                     | Я | 720,00      | 29,53 | 40,51 | 127,14   | 970,87  |