

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

**МЕНЮ**  
**на 25 марта 2025 год**

| Прием<br>пищи       | Наименование блюда                             |   | Выход    | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------|------------------------------------------------|---|----------|------------------|-------|--------|------------------------------------------|
|                     |                                                |   |          | Б                | Ж     | У      |                                          |
| Завтрак             | Сырники из творога<br>м. ж.5%                  | С | 120      | 21,21            | 16,93 | 21,08  | 324,70                                   |
|                     |                                                | Я | 100      | 16,88            | 13,48 | 16,92  | 258,82                                   |
|                     | Соус молочный<br>сладкий/сгущенное<br>молоко   | С | 30/20    | 0,58             | 1,36  | 3,98   | 30,45                                    |
|                     |                                                | Я | 30/20    | 0,58             | 1,36  | 3,98   | 30,45                                    |
|                     | Чай с лимоном                                  | С | 200/11/8 | 0,41             | 0,09  | 30,59  | 124,74                                   |
|                     |                                                | Я | 150/10/6 | 0,33             | 0,07  | 25,49  | 103,95                                   |
| 2-завтрак           | Плоды<br>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                | Овощи натуральные<br>соленые (огурцы)          | С | 50       | 0,72             | 1,91  | 1,97   | 24,31                                    |
|                     |                                                | Я | 30       | 0,43             | 1,14  | 1,18   | 14,58                                    |
|                     | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | С | 200      | 2,15             | 2,27  | 13,71  | 83,80                                    |
|                     |                                                | Я | 150      | 1,61             | 1,70  | 10,28  | 62,85                                    |
|                     | Запеканка<br>картофельная с<br>мясом говядины  | С | 155      | 17,46            | 17,63 | 14,15  | 285,00                                   |
|                     |                                                | Я | 135      | 15,13            | 15,28 | 12,26  | 247,00                                   |
|                     | Компот из смеси<br>сухофруктов                 | С | 180      | 0,50             | 0,00  | 24,66  | 100,66                                   |
|                     |                                                | Я | 150      | 0,42             | 0,00  | 20,50  | 83,88                                    |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | С | 40       | 3,04             | 0,32  | 19,68  | 94,00                                    |
|                     |                                                | Я | 30       | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,50                                    |
|                     | Хлеб ржаной                                    | С | 37       | 2,47             | 0,45  | 12,52  | 65,25                                    |
|                     |                                                | Я | 30       | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,20                                    |
| Полдник             | Рагу из овощей с<br>зеленым горошком           | С | 130      | 1,97             | 9,19  | 12,08  | 139,20                                   |
|                     |                                                | Я | 110      | 1,67             | 7,78  | 10,22  | 117,80                                   |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | с | 20       | 3,68             | 5,35  | 11,33  | 108,11                                   |
|                     |                                                | я | 15,00    | 2,63             | 3,82  | 8,09   | 77,20                                    |
|                     | Кофейный напиток с<br>молоком (1вар.)          | С | 180      | 2,81             | 2,39  | 12,75  | 83,90                                    |
|                     |                                                | Я | 150      | 2,34             | 2,00  | 10,63  | 70,00                                    |
| Всего за день: сад  |                                                | С | 992      | 36,19            | 41,36 | 167,22 | 1183,42                                  |
| Всего за день: ясли |                                                | Я | 800      | 29,80            | 34,15 | 137,21 | 974,41                                   |