

 Утверждаю

 Заведующий МАДОУ

 д/с «Родничок»

 \_\_\_\_\_ Четверик И.М.

 **МЕНЮ НА 17.03.2025г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Объем порций** | **Ккал** |
| **Завтрак** | **1.Каша «дружба» молочная** | **150-200г** | **1-3г-205.50****3-7г-212.76** |
| **2.Хлеб (батон), масло, сыр** | **20-30\5-8\10г** | **1-3г-125.80****3-7г-151.80** |
| **3.Чай сладкий** | **170-200** | **1-3г-39.19****3-7г-64.80** |
| **2-й завтрак 10.00** | **Сок** | **100** | **1-3г-43.0****3-7г-43.0** |
| **Обед** | **1.Салат витаминный** | **40-60г** | **1-3г – 40.78****3-7г – 50.77** |
| **2.Свекольник со сметаной** | **150-200г** | **1-3г –171.27****3-7г – 226.02** |
| **3.Каша перловая** | **120-150г** | **1-3г – 142.15****3-7г – 179.66** |
| **4.Гуляш** | **70-80г** | **1-3г – 110.68****3-7г –172.15** |
| **5.Компот** | **150-200г** | **1-3 – 38.70****3-7 – 38.70** |
| **6.Хлеб** | **40-50г** | **1-3 – 94.73****3-7 -118.41** |
| **Полдник** | **1.Сдоба** | **70-80г** | **1-3г – 183.31****3-7г – 230.29** |
| **2.Чай сладкий** | **150-200г** | **1-3г – 39.42****3-7г – 39.42** |
| **3.фрукт (банан)** | 100г | **1-3г – 47.0****3-7г – 47.0** |



Утверждаю

 Заведующий МАДОУ

 д/с «Родничок»

 \_\_\_\_\_ Четверик И.М  **МЕНЮ НА 18.03.2025г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Объем порций** | **Ккал** |
| **Завтрак** | **1.Каша пшеничная молочная** | **150-200г** | **1-3г-198.38****3-7г-209.50** |
| **2.Хлеб (батон), масло, сыр** | **20-30\5-8-10г** | **1-3г-125.80****3-7г-151.80** |
| **3.Чай сладкий** | **170-200г** | **1-3г-39.42****3-7г-39.42** |
| **2-й завтрак 10.00** | **Сок** | **100-100г** | **1-3г-43.0****3-7г-43.0** |
| **Обед** | **1.Салат из свеклы** | **40-60г** | **1-3г – 33.0****3-7г – 40.78** |
| **2.Суп рыбный «сайра»** | **150-200г** | **1-3г –168.35****3-7г – 200.71** |
| **3.Картофельное пюре** | **120-150г** | **1-3г – 146.66****3-7г – 183.56** |
| **4.Тефлеля мясная** | 60-70г | **1-3г – 134.08****3-7г – 168.67** |
| **5.Соус** | **20-30г** | **1-3г – 37.26****3-7г – 67.56** |
| **6.Кисель** | **150-200г** | **1-3 – 38.70****3-7 – 38.70** |
| **7.Хлеб** | **40-50г** | **1-3 – 94.73****3-7 -118.41** |
| **Полдник** | **1.Кекс** | **50-60г** | **1-3г – 183.31****3-7г – 230.29** |
| **2.Чай сладкий** | **150-200г** | **1-3г – 39.42****3-7г – 39.42** |
| 3.Фрукт (груша) | 100 г | **1-3г – 47.0****3-7г – 47.0** |



 Утверждаю

 Заведующий МАДОУ

 д/с «Родничок»

 \_\_\_\_\_ Четверик И.М

 **МЕНЮ НА 19.03.2025г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Объем порций** | **Ккал** |
| **Завтрак** | **1.Рожки отварные с сыром** | **150-180г** | **1-3г-203.66****3-7г-210.92** |
| **2.Хлеб (батон), масло,**  | **20-30\5-8\10г** | **1-3г-125.80****3-7г-151.80** |
| **3.Какао на молоке** | **170-200г** | **1-3г-19.95****3-7г-39.90** |
| **2-й завтрак 10.00** | **Сок,**  | **100-100г** | **1-3г-43.0****3-7г-43.0** |
| **Обед** | **1.Салат полевой** | **40-60г** | **1-3г – 33.54****3-7г –42.75** |
| **2.Суп гречневый**  | **150-200г** | **1-3г –215.63****3-7г – 269.87** |
| **3.Каша рисовая** | **120-150г** | **1-3г – 148.20****3-7г – 187.43** |
| **4.Рыба тушенная с овощами** | **70-80г** | **1-3г – 126.20****3-7г – 145.75** |
| **5.Соус** | **20-30г** | **1-3г – 51.30****3-7г – 67,18** |
| **6.Компот из сухофруктов** | **150-200г** | **1-3 – 38.70****3-7 – 38.70** |
| **7.Хлеб** | **40-50г** | **1-3 – 91.89****3-7 -114.86** |
| **Полдник** | **1.Круассан** | **50-60г** | **1-3г – 208.50****3-7г – 250.20** |
| **2.Йогурт** | **150-200г** | **1-3г – 84.77****3-7г – 113.02** |



 Утверждаю

 Заведующий МАДОУ

 детский сад «Родничок»

 \_\_\_\_\_\_\_Четверик И.М.

 **МЕНЮ НА 20.03.2025г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Объем порций** | **Ккал** |
| **Завтрак** | **1.Каша манная молочная** | **150-200г** | **1-3г-202.89****3-7г-210.14** |
| **2.Хлеб (батон), масло, сыр** | **20-30\5-8\10г** | **1-3г-125.80****3-7г-151.80** |
| **3.Чай сладкий** | **170-200г** | **1-3г-19.95****3-7г-39.42** |
| **2-й завтрак 10.00** | **Сок** | **100-100г** | **1-3г-43.0****3-7г-43.0** |
| **Обед** | **1.Салат овощной** | **40-60г** | **1-3г – 20,63****3-7г – 21,89** |
| **2.Щи со сметаной** | **150-200г** | **1-3г – 190.99****3-7г – 245.62** |
| **3.Азу** | **150-180г** | **1-3г – 243.55****3-7г – 329.46** |
| **4.Компот** | **150-200г** | **1-3 – 38.70****3-7 – 38.70** |
| **5.Хлеб** | **40-50г** | **1-3 – 91.89****3-7 -114.86** |
| **Полдник** | **1.Сырники из творога** | **100-150г** | **1-3г – 248.08****3-7г – 323.70** |
| **2.Молоко сгущенное** | **20-30г** | **1-3г – 61.11****3-7г – 75.63** |
|  | **3.чай** | **150-200г** | **1-3г-19.95****3-7г-39.42** |

 Утверждаю

 Заведующий МАДОУ

 д/с «Родничок»

 \_\_\_\_\_ Четверик И.М.

 **МЕНЮ НА 21.03.2025г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Объем порций** | **Ккал** |
| **Завтрак** | **1.Каша рисовая молочная** | **150-200г** | **1-3г-203.66****3-7г-210.27** |
| **2.Хлеб (батон), масло, сыр** | **20-30\5-8\10г** | **1-3г-125.80****3-7г-151.80** |
| **3.Чай сладкий** | **170-200г** | **1-3г-19.95****3-7г-39.42** |
| **2-й завтрак 10.00** | **Сок** | **100-100г** | **1-3г-43.0****3-7г-43.0** |
| **Обед** | **1.Нарезка овощная** | **40-60г** | **1-3г – 2.52****3-7г – 3.90** |
| **2.Суп с клецками** | **150-200г** | **1-3г –217.69****3-7г – 280.96** |
| **3.Солянка сборная** | **150-180г** | **1-3г – 253.66****3-7г – 257.47** |
| **4.Компот** | **150-200г** | **1-3 – 38.70****3-7 – 38.70** |
| **5.Хлеб** | **40-50г** | **1-3 – 94.73****3-7 -118.41** |
| **Полдник** | **1.Вафли** | **50-60г** | **1-3г – 177****3-7г – 212,40** |
| **2.фрукт (банан)** | **100г** | **1-3г – 47****3-7г – 47** |
| **3.Какао на молоке** | **150-200г** | **1-3г-39.19****3-7г-39.19** |