

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Аминаева Олеся Юрисовна

ДЕТСКИЙ САД

*Трелка с Кармаскалы*МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

//

## МЕНЮ

на *16 04.* .2025 (вторая неделя среда)

Сад (с 3 до 7 лет)

| Наименование                                   | Вес блюда (гр) | Энерг цен.   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                |              |              |              |               |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)          | 30.00          | 73           | 2,43         | 0,30         | 14,64         |
| каша гречневая молочная жидкая                 | 185.00         | 194          | 6,20         | 8,33         | 26,36         |
| Масло (порциями)                               | 5.00           | 33           | 0,04         | 3,63         | 0,07          |
| Какао с молоком(2вар)                          | 180.00         | 47           | 2,61         | 0,18         | 10,08         |
| <b>Пищевая ценность</b>                        | <b>400</b>     | <b>347</b>   | <b>11,28</b> | <b>12,43</b> | <b>51,15</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                          |                |              |              |              |               |
| Чай из сухой смеси с витаминами                | 100.00         | 17           | 0,05         |              | 4,35          |
| <b>Пищевая ценность</b>                        | <b>100</b>     | <b>17</b>    | <b>0,05</b>  | <b>0,00</b>  | <b>4,35</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |                |              |              |              |               |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)          | 30.00          | 73           | 2,43         | 0,30         | 14,64         |
| Хлеб ржаной(пшеничный)                         | 30.00          | 66           | 2,40         | 1,05         | 12,75         |
| суп картофельный с бобовыми и гречками         | 180.00         | 214          | 6,64         | 12,94        | 51,75         |
| Напиток яблочно-лимонный(1в)                   | 180.00         | 85           | 0,22         | 0,16         | 5,58          |
| Паста томатная с курицей(1в)                   | 185.00         | 174          | 7,23         | 6,12         | 4,55          |
| <b>Пищевая ценность</b>                        | <b>605</b>     | <b>611</b>   | <b>18,91</b> | <b>20,57</b> | <b>89,27</b>  |
| <b>Полдник</b>                                 |                |              |              |              |               |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)          | 20.00          | 48           | 1,62         | 0,20         | 9,76          |
| Каша пшеничная молоч.жидкая с сахаром          | 150.00         | 98           | 1,20         | 3,20         | 12,60         |
| Чай с сахаром(2вар)                            | 200.00         | 35           | 0,10         | 0,02         | 9,90          |
| Шанежка наливная                               | 50.00          | 164          | 8,20         | 8,40         | 19,20         |
| <b>Пищевая ценность</b>                        | <b>420</b>     | <b>345</b>   | <b>11,12</b> | <b>11,82</b> | <b>51,46</b>  |
| <b>Итого за день 146,00 - Пищевая ценность</b> |                | <b>1 320</b> | <b>41,36</b> | <b>44,82</b> | <b>196,23</b> |