

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 20 "Ручеек"

 А.А.Храмкова

Дата 01.04.2025

**Меню на 7-й день**

| Приём пищи      | Наименование блюда                               | Выход, г | ЭЦ, ккал          |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------|-------------------|
| Завтрак:        | Каша ячневая вязкая                              | 150/200  | 139,96/186,6<br>1 |
|                 | Чай с молоком                                    | 180      | 89                |
|                 | Бутерброд с маслом                               | 25/35    | 85,9/104          |
| Второй завтрак: | Яблоки                                           | 95/100   | 41,8/44           |
|                 | Печенье                                          | 10/15    | 41,7/62,6         |
| Обед:           | Щи из свежей капусты с картофелем                | 180/200  | 69,6/77,32        |
|                 | Гуляш из отварного мяса                          | 60/70    | 94,5/110,25       |
|                 | Каша перловая рассыпчатая                        | 120/150  | 149,6/187         |
|                 | Компот из сухофруктов                            | 150/180  | 84,75/101,7       |
|                 | Хлеб ржаной                                      | 40/50    | 69,6/87           |
| Полдник:        | Кефир                                            | 150/180  | 75/90             |
|                 | Пирожок с повидлом/Ватрушка                      | 60/70    | 187/202           |
| Ужин:           | Фрикадельки рыбные, запечённые с молочным соусом | 100/120  | 130/156           |
|                 | Капуста тушённая                                 | 120/150  | 96/120            |
|                 | Чай с лимоном                                    | 180/200  | 38,08/45,7        |
|                 | Батон                                            | 20/30    | 50/75             |