



## МЕНЮ

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №1 "Карусель"

Т.Ю.Замоткина



**Сад**

**13 мая 2026 г.**

Но- мер реп	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,41	2,24	4,76	1,01	25,73	166,1	7,96
-	Батон	30	2,17	0	0,85	0,85	15,05	76,11	0
	Масло сливочное	10	0,07	0,07	6,54	0	0,12	59,57	0
	Какао с молоком	200,00	3,05	2,78	2,95	0,29	14,65	93,87	7,1
-	Йогурт	150	0	0	2,27	0	4,54	37,7	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>10,71</b>	<b>5,09</b>	<b>17,36</b>	<b>2,14</b>	<b>60,1</b>	<b>433,3</b>	<b>15,06</b>
	Обед								
2/2	Борщ со сметаной	200	1,9	0	4,64	4,37	11,52	92,14	18,87
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,03	2,77	0,53	27,26	150,5	0
	Соус томатный	50	0,46	0,01	0,43	0,04	2,53	15,7	0,85
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	12,48	11,54	1,68	0,11	6,88	93,09	0,55
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,24	0	0,03	0,03	17,96	68,32	12,83
-	Хлеб пшеничный	30	1,9	0	0,19	0,19	13,48	64,6	0
-	Хлеб ржаной	30	1,85	0	0,34	0,34	11,7	54,25	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,07</b>	<b>11,57</b>	<b>10,07</b>	<b>5,6</b>	<b>91,33</b>	<b>538,6</b>	<b>33,1</b>
	Полдник								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	0	6,9	6,9	12,21	112,4	37,33
	Ватрушки с картофелем	70	4,42	0,01	1,24	0,68	28,41	141,9	4,29
10/10	Чай	200	0,03	0	0,01	0,01	9,79	37,37	12
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>6,12</b>	<b>0,01</b>	<b>8,15</b>	<b>7,59</b>	<b>50,41</b>	<b>291,8</b>	<b>53,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,9</b>	<b>16,67</b>	<b>35,58</b>	<b>15,33</b>	<b>201,8</b>	<b>1264</b>	<b>101,58</b>
	Содержание, % от калорийности		13		26		61		