

"Утверждаю"

И.о.заведующего МДОУ

"Детский сад № 31 «Капелька»

г. Георгиевска

Клувдук. С.П.

2025г.



МЕНЮ

На 05 мая 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,7
		150/3,75	1,64	3,82	16,9	109
	Булочка «Рябинушка» витаминно-йодированная	26	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	Масло сладко-сливочное «Крестьянское» 72,5% жирности (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
Какао с молоком (1 вариант)	185	3,67	3,19	15,82	107,00	
	150	3,15	2,72	12,96	89,00	
2-завтрак	Флоды свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44
		80	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	200	1,67	2,69	9,71	69,8
		150	1,26	2,02	7,28	52,35
	Бигос (мясо отварное говядины, тушеное с капустой)	143	14,44	27,03	8,93	336,71
		143	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	38	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
Хлеб ржаной	38	2,47	0,45	12,52	65,25	
	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
		40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		110	4,05	4,89	19,76	145,40
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4	
	150/7	0,06	0,02	9,99	40,0	
Итого за день		1393	36,03	48,06	128,34	1108,07
		1150	32,78	44,67	106,32	975,74