"Утверждаю"
И.о.заведующего МДОУ
"Детский сад № 31«Капелька»
г.Георгиевска"
_____Клундук С. С.П.
«05» 03 2025г.
М.П.

МЕНЮ

На 06 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	180/4,5	6,68	6,53	32,75	219,36
		150/3,75	5,57	5,44	27,29	182,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр (порция) 50% жирности	12	3,55	4,55	0	55
		10	2,4	3,03	0	36,6
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
2-завтрак	Плоды свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44
		80	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		30	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели рыбные	93	6,19	1,44	6,43	63,38
		93	4,42	1,03	4,59	45,27
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	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	19	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Кондитерское изделие (пром.) пряники	23	1,77	1,41	22,5	109,8
		23	1,77	1,41	22,5	109,8
	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	1506	38,87	36,00	182,71	1262,34
		1235	28,94	27,41	144,72	953,09