

«Утверждаю»

И. о. заведующего МДОУ
«Детский сад № 31 «Капелька»
г. Георгиевска»

С.П. Клундук



МЕНЮ

На 19 июня 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 «Российский» 50% жирности (порция)	14	3,68	5,35	11,33	108,11
		10	2,63	3,82	8,09	77,22
	Какао с молоком (1 вариант)	185	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	1/80	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/80	0,40	0,40	9,80	44,00
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	20	2,49	0,32	15,21	73,64
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	70/30	6,19	1,44	6,43	63,38
		70/30	6,19	1,44	6,43	63,38
	Каша рассыпчатая гречневая	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25
		110/4	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	20	1,14	0,12	7,38	35,25
		15	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	35	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
	Кондитерские изделия (печенье)	25	2,25	2,94	22,32	125,1
		25	2,25	2,94	22,32	125,1
	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	1524	38,87	36,00	182,71	1262,34
		1239,75	28,94	27,41	144,72	953,09