

«Утверждаю»

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

С. П. Клундук



МЕНЮ

На 30 июня 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180/4,5 150/3,75	1,96 1,64	4,58 3,82	20,27 16,9	130,7 109,00
	Булочка «Рябинушка» витаминно-йодированная	26 25	1,66 1,23	5,1 3,78	9,87 7,31	91,8 68,00
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7 5	0,06 0,04	5,08 3,63	0,10 0,07	46,2 33,00
	Какао с молоком (1 вариант)	175 150	3,67 3,15	3,19 2,72	15,82 12,96	107,00 89,00
	Плоды свежие (яблоки)	1/90	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/90	0,40	0,40	9,80	44,00
	Суп картофельный с клецками	200 150	0,67 0,26	2,69 2,02	9,71 7,28	69,8 52,35
ОБЕД	Бигос	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	35	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
	Яйцо отварное	40/1 40/1	5,1 5,1	4,6 4,6	0,3 0,3	63,0 63,0
ПОЛДНИК	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,9
		110	4,05	4,89	19,76	145,4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25
		15	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	1389,5	36,03	48,06	128,34	1108,07
		1158,75	32,78	44,67	106,32	975,74