

"Утверждаю"

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

М.П.



## МЕНЮ

На 10 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	180/3,75	3,46	4,57	19,76	116,13
		150/3,25	3,0	3,96	17,13	134
	Булочка «Рябинушка» витаминно- йодированная	25	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
2-завтрак	Плоды свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44
		80	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Жаркое из кур (вариант 2)	142	7,13	4,62	13,74	125,8
		142	7,13	4,62	13,74	125,8
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	39	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
Хлеб ржаной	32	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
	Ругу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за день		1375	30,01	28,77	141,66	964,69
		1029	26,34	24,25	118,15	815,21