

"Утверждаю"

И.о.заведующего МДОУ

Детский сад № 31 «Капелька»

г. Георгиевска

Каундук С. П.

2025г.



МЕНЮ

На 10 апреля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	5,17	4,69	16,95	130,7
		150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,9
	Сыр «Российский» (порция) 50% жирности	12	3,55	4,55	0	55
		10	2,4	3,03	0	36,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	195	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
2-завтрак	Плоды свежие (яблоки)	90	0,4	0,4	9,8	44
		90	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
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлеты рыбные	60	8,52	8,16	9,24	144
		60	8,52	8,16	9,24	144
	Соус сметанный	30	1,32	1,5	1,76	22,23
		30	1,32	1,5	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	29	1,14	0,12	7,38	35,25
		15	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	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,52	13,46	1,51	157
		60/3	5,73	11,04	1,1	127
	Кондитерское изделие (пром.) печенье	25	2,25	2,94	22,32	125,1
		25	2,25	2,94	22,32	125,1
	Ряженка 2,5% жирности	170	5	3,93	7,35	70,89
		150	4,2	3,28	6,13	85,06
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Итого за день	1384	50,85	46,09	170,47	1322,66
		1148	39,66	36,33	132,22	1032,66