

"Утверждаю"

И.о.заведующего МДОУ

«Детский сад № 31 «Капелька»

г. Георгиевск

К.П. Кундук С.П.

2025г.



МЕНЮ

На 14 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	180/4,5	2,88	4,58	16,1	129,6
		150/3,75	2,4	3,82	19,32	108
	Бутерброд с повидлом	40	2,62	3,42	29,53	159,27
		30	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с молоком 2,5% жирности	180	2,97	2,6	15,92	98,8
		150	2,67	2,34	14,33	80,9
2-завтрак	Плоды свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44
		80	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50,05
		30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	10,2	82
		150	1,09	2,95	7,65	61,5
	Пампушки с чесноком	20	1,2	0,8	8,4	43,1
		20	1,2	0,8	8,4	43,1
	Сельдь с картофелем и маслом	50/130/10	15,81	19,69	11,59	286,8
		50/110/10	12,65	15,75	9,27	229,44
	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	33	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
	Чай с лимоном	200/11/9	0,13	0,022	11,3	45,5
		150/7/4	0,07	0,01	7,1	20,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Итого за день	1464	34,53	46,69	155,06	1180,13
		1191	28,20	37,43	124,63	946,99