

"Утверждаю"

И.о. заведующего МДОУ
Детский сад № 31 «Капелька»
Г. Георгиевск



Клишук С. С.П.

2025г.

МЕНЮ

На 17 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,7
		150/3,75	1,64	3,82	16,9	109
	Булочка «Рябиночка» 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
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
2-завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44
		80	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8
		150	1,26	2,02	7,28	52,35
	Бигос (мясо отварное говядины, тушеное с капустой)	146	14,44	27,03	8,93	336,71
		146	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	38	1,14	0,12	7,38	35,25
		20	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	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
		40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		110	4,05	4,89	19,76	145,40
	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	1379	36,03	48,06	128,34	1108,07	
	1165	32,78	44,67	106,32	975,74	