

"Утверждаю"

И.о. заведующего МДОУ

«Детский сад № 31 «Капелька»

г. Георгиевск

И. П. Шадук С. П.

2025г.



МЕНЮ

На 19 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	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	Молоко кипяченое 2,5 % жирности	170	6,11	5,44	10,11	113,3
		150	4,58	4,08	7,58	85
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
		30	0,24	0,03	0,51	3,9
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из птицы	155	4,17	11,96	25,08	264,4
		155	4,17	11,96	25,08	264,4
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	37	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	Пирожок печеный с капустой	60	3,63	4,24	21,09	140,12
		60	3,63	4,24	21,09	140,12
	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
	Итого за день	1324	32,91	33,49	151,61	1145,66
		1099	29,98	29,77	129,91	912,42