

"Утверждаю"

И.о.заведующего МДОУ

"Детский сад № 31 «Капелька»

г. Георгиевска"

Клундук С. П.

2025г.



МЕНЮ

На 21 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,3
	Бутерброд с повидлом	40	2,62	3,42	29,53	159,27
		30	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с лимоном	200/11/9	0,13	0,022	11,3	45,5
		180/10/7	0,12	0,02	10,2	41
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 с капустой и картофелем	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
	Зразы рыбные рубленые	68	9,41	4,66	10,54	121,34
		68	6,72	3,33	7,53	86,67
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	35	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	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	Шанежка наливная	60	4,69	4,14	30,28	117,19
		60	4,69	4,14	30,28	117,19
	Молоко кипяченое 2,5 % жирности	180	6,11	5,44	10,11	111,3
		150	4,58	4,08	7,58	85
	Итого за день	1385	36,64	33,19	182,09	1174,72
		1198	29,20	26,25	147,81	942,93