

"Утверждаю"

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

С. П. Кундук

2025г.



МЕНЮ

На 22 апреля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ячневой	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
	Какао с молоком (1 вариант)	175	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
2-завтрак	Молоко кипяченое 2,5 % жирности	185	6,11	5,44	10,11	113,3
		150	4,58	4,08	7,58	85
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп крестьянский с крупой пшенной	200	1,63	4,2	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Тефтели 2-ой вариант	67	11,48	18,9	17,09	284,2,0
		67	8,2	13,5	12,2	203,0
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
		30	0,53	1,5	2,11	24,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,4
		110	4,03	3,09	19,33	121,3
	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	41	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	35	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога 5% жирности	115	24,48	10,08	39,6	348,0
		100	20,4	8,4	33,0	290,0
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	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	1480	60,58	62,98	160,33	1491,25
		1228	48,44	49,23	136,45	1183,94