

"Утверждаю"

И.о.заведующего МДОУ

Детский сад № 31 «Капелька»

г. Георгиевск

С. П. Кувалук

2025г.



МЕНЮ

На 25 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный ячневый	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)	188	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	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8
		150	5,16	5,04	8,59	100,35
	Тефтели 2-ой вариант	61	11,48	18,9	17,09	284,2,0
		61	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	42	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	41	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога 5% жирности	110	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	1489	60,58	62,98	160,33	1491,25
		1202	48,44	49,23	136,45	1183,94