Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад
№ 30 имени 8 Марта г.Георгиевска»
_____ К.В.Громаковская

МЕНЮ

на «07» марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180/4	4,50	2,25	32,55	180/4
		150/3,5	3,00	1,50	21,70	150/3,5
	Хлеб пшеничный	10	1,14	0,12	7,38	10
	Масло сливочное (порциями) "Крестьянское" 72,5%	5	0,05	4,01	0,05	5
	Бутерброды с джемом или повидлом	30/20/5	1,58	2,51	17,54	30/20/5
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	200/11
		150/7	0,06	0,02	9,99	150/7
II ЗАВТРАК	Плоды свежие	200	1,00	0,00	24,40	200
		1/200	0,75	0,00	18,30	1/200
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,60	2,35	3,85	50
		30	0,70	1,38	3,70	30
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	200
		150	1,09	2,95	7,65	150
	Пампушки с чесноком	20	1,20	0,80	8,40	20
		20	1,20	0,80	8,40	20
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	70/130	13,76	7,56	21,41	70/130
		50/110	11,01	6,05	17,13	50/110
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	180
		150	0,42	0,00	20,50	150
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	40
		30	2,28	0,24	14,76	30
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	37
		30	1,98	0,36	10,02	30
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,69	4,14	30,28	60
		60	4,69	4,14	30,28	60
	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	200	6,11	5,44	10,11	200
		150	4,58	4,08	7,58	150
	Итого за день	**260**	**10,80**	**9,58**	**40,39**	**260**
		210	**9,27**	**8,22**	**37,86**	**210**