

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



МЕНЮ

на « 10 » марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	1/40
		1/40	5,10	4,60	0,30	1/40
	Икра морковная	50	0,60	2,35	3,85	50
		30	0,70	1,38	3,70	30
	Булочка «Ладушка» йодированная	25	2,75	0,55	26,80	25
		25	2,75	0,55	26,80	25
	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	Сок яблочный из зеленых яблочек осветленный восстановленный	1/100	0,40	0,00	19,00	1/100
		1/100	0,40	0,00	19,00	1/100
ОБЕД	Овощи отварные с маслом	50	0,72	1,91	1,97	50
		30	0,43	1,14	1,18	30
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	200
		150	1,26	2,02	7,28	150
	Жаркое из кур (вариант 2)	150	7,13	4,62	13,74	150
		150	7,13	4,62	13,74	150
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,08	0,00	20,03	180
		150	0,066	0,00	16,70	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	Каша жидкая молочная из пшёной крупы	60	4,69	4,14	30,28	60
		60	4,69	4,14	30,28	60
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	6,11	5,44	10,11	200
		150	4,58	4,08	7,58	150
	Итого за день	330	5,21	6,21	28,85	330
		280	6,36	6,62	34,73	280