

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



## МЕНЮ

на «11» марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ячневой	180	4,33	4,57	15,14	1/40
		150	3,61	3,81	12,62	1/40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,00	50
		10	1,14	0,12	7,38	30
	Сыр (порциями) полутвёрдый "Российский" 50% жирн.	15	3,50	4,40	0,00	25
		10	2,30	3,00	0,00	25
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,20	3,63	7,28	200/11
180		3,67	3,19	15,82	150/7	
II ЗАВТРАК	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	200	6,11	5,44	10,11	1/100
		150	4,58	4,08	7,58	1/100
ОБЕД	Икра морковная	50	0,60	2,35	3,85	50
		30	0,70	1,38	3,70	30
	Суп картофельный с крупой (гречневой, рисовой, пшено)	200	1,60	2,18	16,70	200
		150	1,20	1,64	13,00	150
	Тефтели 2-ой вариант	70	11,48	18,90	17,09	150
		50	8,20	13,50	12,20	150
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	180
		30	0,53	1,50	2,11	150
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,76	3,65	22,85	40
		110/5	4,03	3,09	19,33	30
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,43	0,25	12,66	37	
	150	0,36	0,21	10,55	30	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,20
ПОЛДНИК	Запеканка с творогом	80	7,52	13,46	1,51	60
		60	5,73	11,04	1,10	60
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	200
		150/7	0,06	0,02	9,99	150
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Итого за день	1457	68,60	81,16	267,33	1457
		1170	54,69	64,98	215,79	1170