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

МЕНЮ

на «12» марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180	1,96	4,58	20,27	219.36
		150	1,64	3,82	16,90	182.80
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн.	20/7	1,66	5,10	9,87	47.00
		15/5	2,13	3,78	7,31	35.25
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,92	37.50
		180	2,67	2,34	14,33	37.50
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180	1,96	4,58	20,27	118.67
		150	1,64	3,82	16,90	107.00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие	1/100	0,40	0,00	19,00	78.00
		1/100	0,40	0,00	19,00	78.00
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	70	10,73	9,67	10,88	35.50
		50	7,66	6,91	7,77	21.30
	Котлета рубленная из филе бройлера	110	2,27	3,56	10,37	107.80
		110	2,27	3,56	10,37	80.85
	Капуста тушёная	180	0,50	0,00	24,66	110.46
		150	0,42	0,00	20,50	73.64
	Компот из смеси сухофруктов	40	3,04	0,32	19,68	63.38
		30	2,28	0,24	14,76	45.27
	Хлеб пшеничный	37	2,47	0,45	12,52	24.03
		30	1,98	0,36	10,02	24.03
	Хлеб ржаной	70	10,73	9,67	10,88	211.25
		50	7,66	6,91	7,77	178.75
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60	4,31	7,94	36,76	139.20
		60	4,31	7,94	36,76	117.80
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	125.10
		150/7	0,06	0,02	9,99	62.50
	Итого за день	**260**	**4,38**	**7,96**	**47,86**	**260**
		210	**4,37**	**7,96**	**46,75**	**210**