

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

 К.В.Громаковская

МЕНЮ

на « 17 » 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
	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	130
		110	4,05	4,89	19,76	110
	Булочка «Ладушка» йодированная	25	2,75	0,55	26,80	25
		25	2,75	0,55	26,80	25
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% жирн. (порциями)	7	0,05	4,01	0,05	7	
	5	0,05	4,01	0,05	5	
ОБЕД	Чай с сахаром	200/11	0,75	0,00	18,30	76,20
		180/10	1,60	2,18	16,70	93,00
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	200	8,93	6,74	8,97	132,00
		150	2,27	3,56	10,37	82,61
	Капуста тушёная	30	2,27	3,56	10,37	82,61
		20	0,43	0,25	12,66	54,61
	Компот из свежих плодов (яблоко)	140	0,36	0,21	10,55	45,51
		140	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб пшеничный	130/4,5	2,28	0,24	14,75	70,50
		110,4	2,47	0,45	12,52	65,25
	Хлеб ржаной	180	1,98	0,36	10,02	52,20
		150	0,75	0,00	18,30	76,20
	Суп картофельный с крупой (гречневой, рисовой, пшено)	15	1,60	2,18	16,70	93,00
		10	1,20	1,64	13,00	69,75
Котлеты, биточки, шницели рубленные	37	11,92	8,80	11,64	173,00	
	30	8,93	6,74	8,97	132,00	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	130	2,27	3,56	10,37	82,61
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	Какао с молоком (1 вариант)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
Итого за день	1444	42,89	36,28	175,3 5	1243,44	
	1175	35,86	29,94	141,7 4	983,70	