

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

 К.В.Громаковская

МЕНЮ

на « 18 » март 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	180/4,5	6,68	6,53	32,75	219,36
		150/3,75	5,57	5,44	27,29	182,80
	Хлеб пшеничный	10	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное (порциями) "Крестьянское" 72,5%.	5	0,05	4,01	0,05	37,50
	Бутерброды с джемом или повидлом	30/20/5	1,58	2,51	17,54	99,27
II ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
ОБЕД	Овощи отварные с маслом	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
		150	1,61	1,70	10,28	62,85
	Голубцы ленивые	150	10,61	6,81	15,04	164,00
		130	8,84	5,68	12,53	136,67
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	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	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Кондитерские изделия (пром.)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
150/7		0,06	0,02	9,99	40,00	
	Итого за день	375	5,43	12,27	52,88	343,95
		285	3,61	9,35	36,29	243,80