


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 |