

Утверждаю

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



МЕНЮ

на « 19 » _____ марта

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	180	4,33	4,57	15,14	119,16
		150	3,61	3,81	12,62	99,30
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,00	47,00
		10	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр (порциями) полутвёрдый "Российский" 50% жирн.	15	3,50	4,40	0,00	54,60
		10	2,30	3,00	0,00	36,40
	Чай с молоком 2,5%	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80
		135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00
II ЗАВТРАК	Молоко кипяченое 2,5% жирн.	180	5,49	4,89	9,09	101,96
		150	4,58	4,08	7,58	84,97
ОБЕД	Икра морковная	50	0,60	2,35	3,85	39,00
		30	0,70	1,38	3,70	30,03
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Плов из птицы	150	14,17	11,96	25,08	264,40
		150	14,17	11,96	25,08	264,40
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,066	0,00	15,70	67,05
	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	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	60	4,26	6,94	25,56	187,29
		70	4,02	5,98	22,90	161,46
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за день	260	4,33	6,96	36,66	231,69
		210	4,08	6,00	32,89	201,46