

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



МЕНЮ

на « 20 » _____ марта _____ 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180	6.68	6.53	32.75	219.36
		150	5.57	5.44	27.29	182.80
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	10.00	47.00
		10	1.14	0.12	7.38	35.25
	Масло сливочное (порциями) "Крестьянское" 72,5%	7	0.05	4.01	0.05	37.50
		5	0.05	4.01	0.05	37.50
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4.20	3.63	7.28	118.67
180		3.67	3.19	15.82	107.00	
II ЗАВТРАК	Яблоко свежее	1/100	0.40	0.00	19.00	78.00
		1/100	0.40	0.00	19.00	78.00
ОБЕД	Икра овощная	50	0.65	2.07	3.58	35.50
		30	0.39	1.24	2.15	21.30
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.08	107.80
		150	3.29	3.16	9.79	80.85
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.74	0.48	22.82	110.46
		20	2.49	0.32	15.21	73.64
	Тефтели рыбные	70	6.19	1.44	6.43	63.38
		50	4.42	1.03	4.59	45.27
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.50	2.11	24.03
		30	0.53	1.50	2.11	24.03
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.46	5.28	33.49	211.25
		110	6.31	4.47	28.34	178.75
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.08	0.00	20.03	80.46
		150	0.066	0.00	16.70	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	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	1399	60.97	39.78	173.18	1338.19
		1170	48.77	32.41	145.22	1071.20