

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



МЕНЮ

на « 13 » марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	1/40
		150	4,31	3,91	14,13	1/40
	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
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	
		180	2,81	2,39	12,75	99,27
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	93,30
150		4,31	3,91	14,13	83,90	
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	1/100	0,40	0,00	19,00	1/100
		1/100	0,40	0,00	19,00	1/100
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	50
		30	0,39	1,24	2,15	30
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	200
		150	1,31	2,65	7,25	150
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,87	2,85	6,22	150
		50	6,34	2,04	4,44	150
	Соус сметанный	30	1,32	1,50	1,76	180
		30	1,32	1,50	1,76	150
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,46	5,28	33,49	40
		110	6,31	4,47	28,34	30
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,08	0,00	20,03	37
		150	0,066	0,00	16,70	30
	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	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	60
		100	17,54	12,05	17,15	60
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	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		350	1,23	2,74	19,06	350
		280	1,22	2,74	17,95	280