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

МЕНЮ

на «14» марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,88	4,58	19,32	1/40
		150	2,40	3,82	16,10	1/40
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% жирн.	20/7	1,66	5,10	9,87	50
		15/5	2,13	3,78	7,31	30
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,92	25
		180	2,67	2,34	14,33	37,50
II ЗАВТРАК	Яблоко свежее	1/100	0,40	0,00	19,00	1/100
		1/100	0,40	0,00	19,00	1/100
ОБЕД	Икра свекольная	1/200	0,75	0,00	18,30	50
		50	0,60	2,35	3,85	30
	Борщ Ставропольский	30	0,70	1,38	3,70	200
		200	1,45	3,93	10,20	150
	Пампушки с чесноком	150	1,09	2,95	7,65	150
		20	1,20	0,80	8,40	150
	Сельдь с картофелем и маслом	20	1,20	0,80	8,40	180
		50/130/10	15,81	19,69	11,59	150
	Компот из свежих плодов (яблоко)	50/110/10	12,65	15,75	9,27	40
		180	0,43	0,25	12,66	30
	Хлеб пшеничный	150	0,36	0,21	10,55	37
		40	3,04	0,32	19,68	30
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	94,00
		37	2,47	0,45	12,52	70,50
	Кондитерские изделия (пром.)	60	4,50	5,88	44,64	60
		30	2,25	2,94	22,32	60
	Кефир 2,5% жирн. или ряженка 2,5% жирн.	180	5,00	3,93	7,35	30,45
		150	4,20	3,28	6,13	30,45
	Итого за день	**1442**	**54,66**	**65,63**	**185,27**	**350**
		1175	**46,56**	**53,60**	**139,81**	**280**