

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 1 «Тополёк»
ст. Незлобная»
_____Д.В.Уголькова

МЕНЮ
на 13 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	С	180	6,68	6,53	32,75	219,36
		Я	150	5,57	5,44	27,29	182,80
	Хлеб пшеничный,масл о сливочное крестьянское(пор циями) 72,5%	С	20/7	1,66	5,10	9,87	91,80
		Я	15/5	2,13	3,78	7,31	68,00
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00
2-завтрак:	Плоды свежие(яблоки)	С	100/1	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	100/1	0,40	0,40	9,80	44,00
	Суп картофельный с бобовыми (круп а горох колотый)	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	С	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели рыбные с соусом сметанным	С	100	6,62	2,94	8,54	87,41
		Я	80	4,95	2,53	6,70	69,30
	Каша рассыпчатая гречневая	с	130	7,68	5,19	34,49	214,94
		я	110	6,50	4,39	29,19	181,87
	Компот из свежих плодов(яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	40	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	30	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Полдник	Омлет натуральный	С	80/5	7,52	13,46	1,51	157,00
		Я	60/3	5,73	11,04	1,10	127,00
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00
Всего за день: сад		С	917	40,32	36,25	151,05	1131,59
Всего за день: ясли		Я	750	32,32	29,48	130,40	912,87