

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

МЕНЮ
на 18 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120/30	21,05	14,46	20,58	296,48
		100,2	17,54	12,05	17,15	247
	соус сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	чай с лимоном	200/11/9	0,13	0,022	11,3	45,5
		150/7/4	0,07	0,01	7,1	29
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД	Овощи соленные(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
		30	0,24	0,03	0,51	3,9
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Тефтели 2 вариант)	70	11,48	18,9	17,09	284,2
		50	8,2	13,5	12,2	203
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
		30	0,53	1,5	2,11	24,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,76	3,65	22,85	143,4
		115	4,03	3,09	19,33	121,3
	кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		30	1,98	0,36	12,9	60,6
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная пшеничная	150/3,75	3	3,96	17,13	116,13
		130/3,25	3,46	4,57	19,76	134
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	сыр	15	3,55	4,55	0	55
		10	2,4	3,03	0	36,6
	Кофейный напиток с молоком 1 вариант	180	2,81	2,39	12,75	83,9
		150	2,34	2	10,63	70
Итого за день	сад	987	57,35	54,342	195,56	1498,39
	ясли	890,2	46,436	43,9	163,06	1231,13