

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

Меню
на 20.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,7
		150	4,31	3,91	14,13	108,9
	Хлеб пшеничный,масло сливочное крестьянское(порциями) 72,5% жирности	20/7	1,66	5,10	9,87	91,8
		15/5	2,13	3,78	7,31	68
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,3
		180	2,81	2,39	12,75	83,9
II ЗАВТРАК	Плоды свежие(яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44
		1/100	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,87	2,85	6,22	86,33
		50	6,34	2,04	4,44	61,66
	Соус сметанный	30	1,32	1,50	1,76	22,23
		30	1,32	1,50	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Кисель из повидла,джема,варенья.	200	0,66	0,00	20,03	80,46
		150	0,08	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	25	0,76	0,08	4,92	23,5
		20	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
Полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	80/5	7,52	13,46	1,51	157
		60/5	5,73	11,04	1,10	127
	Ряженка 2,5%	180	5,00	3,93	7,35	85,06
		150	4,20	3,28	6,13	70,89
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за день	сад	1087	42,12	39,36	138,69	1088,05
	ясли	880	34,13	32,07	115,44	892,14