

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

МЕНЮ
на 24 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Сад/ Если						
Завтрак:	Яйцо вареное	С	40/1	5,10	4,60	0,30	63,00
		Я	40/1	5,10	4,60	0,30	63,00
	Макаронные изделия, отварные с овощами	С	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		Я	110	4,05	4,89	19,76	145,40
	Булочка «Ладушка» витаминн	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80
		Я	25/5	1,23	3,78	7,31	68,00
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
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
Обед	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Капуста тушеная	С	130	2,68	4,21	12,26	97,63
		Я	110	2,27	3,56	10,37	82,61
	Котлета домашняя	С	70	8,75	17,15	13,30	173,70
		Я	50	6,25	12,25	9,50	143,20
	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
Полдник	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	С	35/37	2,47	0,45	12,52	65,25
		Я	20/30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Каша жидкая молочная ячневая	С	180	4,15	5,48	23,71	160,80
		Я	150	3,46	4,57	19,76	134,00
	Какао с молоком (1 вариант) Хлеб пшеничный, сыр порциями	С	180/15/16	3,67	3,19	15,82	107,00
		Я	150/10/10,6	3,15	2,72	12,96	89,00
	Всего за день: сад	С	890,00	35,80	50,83	153,77	1159,36
	Всего за день: если	Я	720,00	29,53	40,51	127,14	970,87