

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

МЕНЮ
на 31 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
		40	5,1	4,6	0,3	63
	Икра морковная	50	1,17	2,3	6,17	50,05
		30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Изделие хлебобулочное "Ладушка" витаминизированное и йодированное	100	2,75	0,55	26,8	139
		100	2,75	0,55	26,8	139
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33
	Чай с сахаром	200	4,2	3,63	7,28	118,67
		180	3,67	3,19	15,82	107
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	85	0,4	0,4	9,8	44
		85	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 клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8
		150	1,26	2,02	7,28	52,35
	Жаркое из филе цыпленка бройлера (2 вариант)	150	7,13	4,62	13,74	125,8
		150	7,13	4,62	13,74	125,8
	Компот из свежих плодов яблоки	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		30	1,98	0,36	12,9	60,6
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150/3,75	1,64	3,82	16,9	109
		130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47
	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	1179	32,86	31,1	150,19	1067,52

	ясли	1005	28,62	25,75	135,32	2097,77
--	------	------	-------	-------	--------	---------