

Утверждаю
И. о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 20 «Ромашка»
ст. Урухской»
Т.В. Рыжикова



МЕНЮ

На 07 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
		1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Икра свекольная	130	3,03	5,98	16,03	130,13
		110	2,57	5,06	13,56	110,11
	Булочка «Ладушка» витаминно-йодированная. Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	25/7	2,81	5,63	26,9	185,2
		25/5	2,79	4,18	26,87	172
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,022	11,1	44,4
		150/10	0,06	0,02	9,99	40
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	1,63	4,2	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Бигос (мясо отварной говядины тушенное с капустой)	150	14,44	27,03	8,93	336,71
		150	14,44	27,03	8,93	336,71
	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 рисовая	150/3,75	1,64	3,82	16,9	109
		130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107
		150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого за день	1484	38,32	52,442	169,86	1350,31
		1240	35,01	47,8	146,37	1200,35