Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 20 «Ромашка»
ст. Урухской»
О.В. Петрова

МЕНЮ

На 10 апреля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	5,17	4,69	16,95	130,70
		150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,0	47,0
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	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	0,4	0	19	78
		1/100	0,4	0	19	78
ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
		30	0,24	0,03	0,51	3,9
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,57	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлета рыбная	70	8,87	2,85	6,22	86,33
		50	6,34	2,04	4,44	61,66
	Соус сметанный	30	1,32	1,5	1,76	22,23
		30	1,32	1,5	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая ячневая	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0
		20	1,52	0,16	10,0	47,0
	Хлеб ржано пшеничный -	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		30	1,98	0,36	12,9	60,6
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157
		60/3	5,73	11,04	1,1	127
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
		15	1,12	1,47	11,16	62,5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Кефир 2,5%	180	5	3,93	7,35	85,06
		150	4,2	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1502	50,39	46,89	198,91	1430,74
		1258	39,596	37,13	158,54	1133,59