



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

МЕНЮ

На 11 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ячневой,	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,0	47,0
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр Российский мдж 50% порциями	15	3,48	4,43	0	54
		10	2,32	2,95	0	36
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	17,28	118,67
		180	3,67	3,19	15,82	107
II ЗАВТРАК	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,11	5,44	10,11	113,3
		150	4,58	4,08	7,58	85
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (свекла)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Тефтели 2-ой вариант	70	11,48	18,9	17,09	284,20
		50	8,2	13,5	12,2	203,0
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
		30	0,53	1,5	2,11	24,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,4
		110	4,03	3,09	19,33	121,3
	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	40	3,04	0,32	19,68	94,0
		30	2,28	0,24	14,76	71,0
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		30	1,98	0,36	12,9	60,6
ПОЛДНИК	Запеканка из творога 5%	120	21,05	14,46	20,58	296,48
		100	17,54	12,05	17,15	247
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,022	11,3	45,5
		150/7/4	0,07	0,01	7,1	29
Итого за день		1702	66,38	63,222	192,32	1596,45
		1365	52,5	49,25	153,41	1263,72