

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



МЕНЮ

На 12 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,7
		150/3,75	1,64	3,82	16,9	109
	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
	Чай с молоком	150/50\11	2,97	2,6	15,92	98,8
135/45/10		2,67	2,34	14,33	89	
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/100	0,4	0	19,0	78
		1/100	0,4	0	19,0	78
ОБЕД	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8
		150	1,32	3,04	7,15	61,35
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70/5	10,73	9,67	10,88	173,83
		50/5	7,66	6,91	7,77	124,16
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	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	Крендель сахарный	60	5,03	9,26	42,89	274,91
		60	5,03	9,26	42,89	274,91
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,022	11,1	44,4
		150/7	0,04	0,01	6,99	28
	Итого за день	1429	33,17	40,392	212,2	1342,67
1155		26,89	33,29	181,01	1130,76	