

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



МЕНЮ

На 20 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	180/4,5	4,15	5,48	23,71	160,80
		150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,0	47,0
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5%	7	0,06	5,08	0,1	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	17,28	118,67
180		3,67	3,19	15,82	107	
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,08	107,80
		150				
	Тефтели рыбные Соус сметанный с томатом	70/30	6,19	1,44	6,43	63,38
		50/30	4,42	1,03	4,59	45,27
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	15,91	74,74
30		1,98	0,36	12,9	60,6	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,02	11,10	44,40
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за день	1524	36,98	36,55	181,25	1246,03	
	1215	28,67	28,16	143,94	943,87	