



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

МЕНЮ

На 24 марта 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
	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	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
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
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8
		150	1,26	2,02	7,28	52,35
	Жаркое из кур	150	7,13	4,62	13,74	125,8
		150	7,13	4,62	13,74	125,8
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	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 пшеничная	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134
		130/3,25	3,0	3,96	17,13	116,13
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,81	2,39	12,75	83,9
		150	2,34	2	10,63	70
Итого за день		1484	31	34,482	179,35	1167,25
		1240	27,556	29,73	155,11	1013,63