



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

МЕНЮ

На 05 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	150/3,75	5,57	5,45	27,3	182,8	
		130/3,25	4,82	4,72	23,6	158,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2	
		5	0,04	3,63	0,07	33,00	
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	7,28	118,67	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	
	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
50		0,65	2,07	3,58	35,5		
ОБЕД	Икра овощная						
		30	0,39	1,24	2,15	21,3	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8	
		150	3,29	3,16	9,79	80,85	
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46	
		20	2,49	0,32	15,21	73,64	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15	
		140	13,35	7,19	6,01	142,15	
	Каша рассыпчатая ячневая	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25	
		110,4	6,31	4,47	28,34	178,75	
	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	23,5	
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
30		1,98	0,36	10,02	52,2		
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2	
		110	1,67	7,78	10,22	117,8	
	Кондитерские изделия (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
		15	1,12	1,47	11,16	62,50	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
		10	0,76	0,08	4,92	23,5	
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4	
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0	
Итого за день	1444	42,89	36,28	175,35	1243,44		
	1175	35,86	29,94	141,74	983,70		