

Утверждаю
Заведующий МБДОУ



«Детский сад №18 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова

МЕНЮ

На 08 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая	180/4	2,88	4,58	19,32	129,60
	молочная манная	150/3,5	2,40	3,82	16,10	108,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр полутвёрдый (порциями)	15	3,55	4,55	0,00	0,00
		10	2,40	3,03	0,00	0,00
	Кофейный напиток с молоком(1 вариант)	200	3,58	2,68	28,34	152,0
		180	3,22	2,41	25,51	136,8
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
		100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Овощи натуральные свежие(огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7,0
		30	0,24	0,03	0,75	4,2
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,88	4,08	16,26	113,2
		150	2,16	3,06	12,2	84,9
	Пампушки с чесноком	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		20	1,20	0,80	8,40	43,10
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	150	10,61	6,81	15,04	164,00
		130	8,84	5,68	12,53	136,67
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
		37	2,47	0,32	12,52	65,25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,0	47,0
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	21,21	16,93	21,08	324,70
		100	16,88	13,48	16,92	258,82
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Ряженка 2,5%	180	5	3,93	7,35	85,06
		150	4,2	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1402	51,58	42,88	149,97	1193,33
		1155	41,53	34,66	120,06	959,64

сам 145-45

сад 149-76