

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад №81 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова



МЕНЮ

На 13 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с ячневой крупой	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное (порциями)	7	0,56	5,07	0,13	118,67
		5	0,04	3,63	0,065	46,20
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	200	3,58	2,68	28,34	152
180		3,22	2,41	25,51	136,80	
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	78,00
		100	0,40	0,40	9,80	78,00
ОБЕД	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Котлеты рыбные	70	8,87	2,85	6,22	86,33
		50	6,34	2,04	4,44	61,66
	Соус сметанный	180	1,32	1,50	1,76	22,23
		150	1,32	1,50	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая гречневая	130/4,5	7,68	5,19	34,49	214,94
		11/4	6,50	4,39	29,19	181,87
	Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0
		20	1,52	0,16	10,0	47,0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,91	74,74	
	30	1,98	0,36	12,9	60,60	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,52	13,46	1,51	157,00
		60	5,73	11,04	1,10	127,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12		
		10	0,76	0,08		
	Ряженка 2,5%	180	5,00	3,93	7,35	85,06
150		4,20	3,28	6,13	70,89	
	Итого за день	1434	47,66	44,08	177,11	1298,80
		1155	37,60	34,89	139,90	1025,50

лсш 100-01
сау 115-19